

کراچی

رُوحانی ڈائجسٹ

اکتوبر ۲۰۱۳ء

لا شعور

ہر انسان کے اندر

بیک وقت دو دنیا میں آباد ہیں
ایک شعوری دنیا اور دوسریلا شعوری دنیا۔ شعوری دنیا محمد ود ہے
اور لا شعوری دنیا لا محمد ود۔

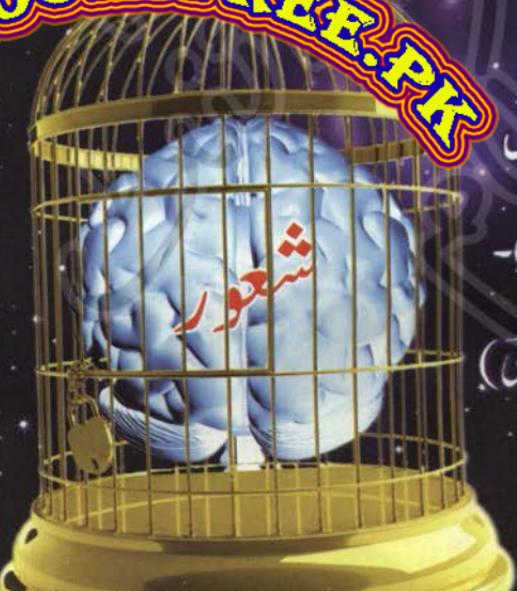
لامحمد و دنیا میں لاکھوں

کہکشاں میں اور کہکشاں میں
کروڑوں دنیا میں آباد ہیں۔

(خواجہ شمس الدین عجمی)

PDFBOOKSFREE.PK

شعور

یہ چیز کہندہ کہنالے چالاگر
اوکھا کہنالے ملا جاگر

امت مسلمہ اور دو رجید کے چیلنج.....
مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان تعلق کی اصل
تو عیتِ ذاتی اور مذکوہ ہے!

21..... جمیل احمد خان

حضرت میاں میر.....
لاہور میں رہ کر حضرت میاں میر نے اپنے مریودوں کی اصلاح و فکر
اور تہذیب نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و
ہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا چخابِ معرفت کے ان آیشواروں
سے سیراب ہوا۔

41..... محمد اقبال جیلانی

شریک حیات کو دوست بنائیں.....
کامیاب زندگی اور تعلقات کے راز.... جن کے ذریعے آپ ایک
دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں۔

67..... صائمہ راحت

حسن انتظام..... زندگی کو ہل بنانے کا فن
ایک بات بھی شاید رکھیں کہ آپ کو وجودت میسر ہے آپ کو اسی میں سب
کچھ کرتا ہے۔ ذہانت کا پیمانہ یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح انداز میں اور
صحیح اوقات میں کس طرح ختم کر لیتی ہیں۔

83..... حراثت مکین

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات.....
سلسلہ عظیمیہ کا طرز تربیتیہ:
روحانی علوم کی مبادیات سے آگئی فراہم کرنے کے لیے پھرور
روحانی ڈا ججٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

33..... ♦♦♦

67

83

مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان تعلق کی اصل
تو عیتِ ذاتی اور مذکوہ ہے!

21..... جمیل احمد خان

حضرت میاں میر.....
لاہور میں رہ کر حضرت میاں میر نے اپنے مریودوں کی اصلاح و فکر
اور تہذیب نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و
ہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا چخابِ معرفت کے ان آیشواروں
سے سیراب ہوا۔

41..... محمد اقبال جیلانی

شریک حیات کو دوست بنائیں.....
کامیاب زندگی اور تعلقات کے راز.... جن کے ذریعے آپ ایک
دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں۔

67..... صائمہ راحت

حسن انتظام..... زندگی کو ہل بنانے کا فن
ایک بات بھی شاید رکھیں کہ آپ کو وجودت میسر ہے آپ کو اسی میں سب
کچھ کرتا ہے۔ ذہانت کا پیمانہ یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح انداز میں اور
صحیح اوقات میں کس طرح ختم کر لیتی ہیں۔

83..... حراثت مکین

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات.....
سلسلہ عظیمیہ کا طرز تربیتیہ:
روحانی علوم کی مبادیات سے آگئی فراہم کرنے کے لیے پھرور
روحانی ڈا ججٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

33..... ♦♦♦

اعزازی معاونین

سیدہ راشدہ عفت * سہیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ جسٹرڈاک) سالانہ 550 روپے
بیرونی پاکستان کے لیے سالانہ 60 امریکی ڈالر

خط لکھتے کا پتہ.....

1-D, 1/7، ہاؤس ٹائم آباد کراچی 74600 پوسٹ بکس 2213
فون نمبر: 021-36685469 - میکس: 021-36606329
ایمیل: roohanidigest@yahoo.com
digest.roohani@gmail.com

پبلشر، پرنسٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ایمیل: جمیل احمد خان

طابع: روحاںی ڈا ججٹ پرنسٹر

مقام اشتافت: 7/1-D, 1/7، ہاؤس ٹائم آباد کراچی 74600

خداسی عجس کو اہلی طلاق سے زیادہ تکلیف نہیں رہتے۔

نور الہی، توبینبوت۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔

صلات دراصل آدمی کے اندر املاکات کا ذخیرہ ہے۔

صدانی جوں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔

ہر پڑھنے میں درخت کی تاریخ کا پورا رکار یافتہ ہے۔

خطبای عظیمی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔

ہر گلوچ میں ایک ہی روح کام کرتی ہے یا لطف و حکم۔

روحانی سوال و جواب۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔

امام جعفر صادق... ایک عظیم سائنسدان

حضرت امام جعفر صادق کا سماں اسی اور علمی انداز فخر۔

تلخیص سمعیہ علوی۔

وحبہ افسوس....

اکبر صاحب کے بھی میں زاری

بہت صاف عیال تھی۔ لگانہ تھا یہی

اپنے بچوں کے بارے میں گفتگو نہیں

کرنا پاچتا تھے۔

79



91



193



جستہ جستہ... فکایہ کالم....



171



ایک اشرونبو



راشد ندیم



تھا جو



گر

103



ایسا بیتال



رہ کام دیکھا سے

اچھا و سچی۔

اس طرح کام

تو نبھی پایہ

جھیکل تک

کلی جائے

گو۔

خود کو پہچانیے

مستقل عنوانات

116-سرگرد پیش....

143-درخواست خون و قلم.... خواجہ شمس الدین عظیمی

149-جلد اور بالوں کے سماں.... حکیم عادل الحسینی

159-گلشن کو خدا حافظ....

163-سوہے یہ بھی آؤی....

16-حق المیعنی.... ڈاکٹر قادر یوسف سعیدی

51-شرح لوح و قلم.... خواجہ شمس الدین عظیمی

53-کیفیات مراثی.....

107-سماں کارنے Z & Q... ڈاکٹر جیل الحمدی

115-بے گاہ کے لیے....

مستقل عنوانات

167-قرآن انسان گیکو بیٹیا... اوارہ

179-عالم امروز... احسن عظیم محمد

185-سیری پندیدہ کتاب....

188-قرآن... مرتبہ: ناصر فخری

195-معلومات عالم....

197-بچوں کا درجہ انجمن... محمد نبیل حسی

203-انسانی مقابلوں کے تنازع....

205-محفل سر ارقمی....

217-روحانی ذاکر... ذاکر و قاری و سعیت عجمی

.....

.....

.....

.....

خواتین، نوجوان، بچے

71-خوشیوں کا قتل در قتل....

79-فرزانہ آمامہ....

75-بچے خود شاگردی اپنائیں،

بھرپوں کو تلقین کریں۔

75-جو کچھ بچوں کو تلقین کریں پہلے خود اپنے پر

علم در آمد کریں.....

75-صانمہ راحت....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

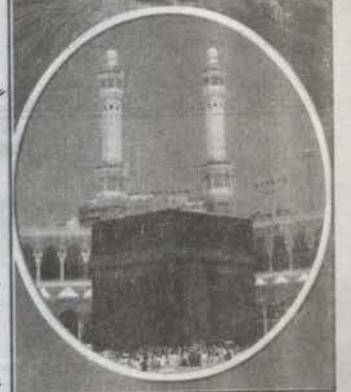
.....

.....

.....

.....

نور الای



ارشاد باری تعالیٰ ہے: دین میں کوئی زبردستی نہیں ہے۔ بدایت (صف) طور پر ظاہر اور گمراہی سے الگ ہو چکی ہے تو جو شخص بتوں سے اعتماد نہ رکھے اور خدا پر ایمان لائے اس نے ایسی مضبوط رسمی پا تھی میں پکڑ لی ہے جو کچھ ٹوٹنے والی نہیں اور خدا (سب کچھ) ستا اور جانتا ہے۔ (سورہ بقرہ: آیت 256)

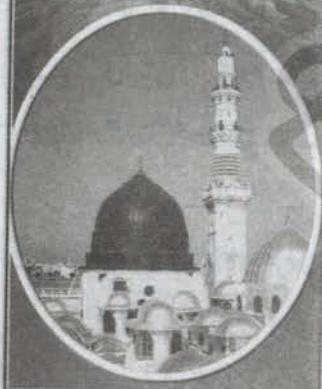
خدا کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتے، اچھے کام کرے گا تو اس کو ان کا فائدہ ملے گا بڑے کرے گا تو اسے نقصان پہنچ گا، اسے پروردگار اگر ہم سے بھول یا چوک ہو گئی ہو تو ہم سے موافذہ نہ کہیجو، اسے پروردگار ہم پر ایسا یوچمنہ ڈالیو جیسا تو نہ ہم سے پہلے لوگوں پر ڈالا تھا، اسے پروردگار جتنا یوچمنہ اٹھانے کی ہم میں طاقت نہیں اتنا ہمارے سر پر نہ رکھیو اور ہمارے گناہوں سے در گزر کرو اور ہمیں بخش دے اور ہم پر رحم فرمائو ہی ہمارا مالک ہے۔ (سورہ بقرہ: آیت 286)

اللہ تمہارے حق میں آسانی چاہتا ہے اور سختی نہیں چاہتا۔ (سورہ بقرہ: آیت 185)

اللہ نہیں چاہتا کہ تم پر شکنی کرے، لیکن چاہتا ہے کہ تم کو پاک کرے، اور پورا کرے اپنا احسان تم پر تاکہ تم احسان مانو۔ (سورہ مائدہ: آیت 6)

اور ہم کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور ہمارے پاس کتاب ہے جو حق کہہ دیتی ہے اور لوگوں پر ظلم نہیں کیا جائے گا۔ (سورہ مومون: آیت 62)

نورِ نبی



حضرت عروہؓ فرماتے ہیں کہ ہم ایک مرتبہ رسول اللہ ﷺ کا انتظار کر رہے تھے کہ آپ ﷺ تشریف لائے، سرے پانی کے قطرے پک رہے تھے معلوم ہوتا تھا کہ وضو یا غسل کر کے تشریف لارہے ہیں۔ جب نماز سے فارغ ہوئے تو لوگوں نے آپ ﷺ سے سوالات کرنے شروع کر دیے کہ.... حضورؐ کیا فلاں کام میں کوئی حرج ہے؟ فلاں کام میں کوئی حرج ہے؟ آخر میں حضورؐ نے فرمایا اللہ کا دین آسانیوں والا ہے تین مرتبہ یہی فرمایا۔ (منداحمد)

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں: لوگوں آسانی کرو سختی نہ کرو تسلیم دو نفرت نہ دلاو۔ (منداحمد)

حضرت ابو موسی اشعریؓ اور حضرت معاذ بن جبل کو حضور پاک ﷺ یہیں کام امیر بنا کر سمجھی وقت ارشاد فرماتے ہیں:

تم خو شخبر یاں دینا، نفرت نہ دلانا، آسانیاں کرنا سختیاں نہ کرنا، آپس میں اتفاق سے رہنا اختلاف نہ کرنا۔
(بخاری و مسلم)

حضورؐ کریم ﷺ مزید فرماتے ہیں: میں نزی اور آسانی والے دین کے ساتھ معموث کیا گیا ہوں، (سنن ابن ماجہ، منداحمد)

حضورؐ کریم ﷺ کا ارشاد ہے: بہتر دین وہی ہے جو آسانی والا ہو۔ (منداحمد)

ہمیں بلا آخر تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ اللہ کی صفات کو سمجھنا محدود عقل و شعور کے اعتبار سے سے ماورئی ہے کیونکہ کسی چیز کی کث کو سمجھنے کے لیے عقل و شعور بے بس ہیں۔ اس لیے ہمیں ایسے طریقے اختیار کرنا پڑیں گے، جو طریقے ہمیں عقل و شعور سے باہر کی دنیا میں لے جائیں اور عقل و شعور سے باہر کی دنیا سے ہمیں روشناس کرائیں۔

سانسی نظریات کی بھول بھلیوں میں گم افراد اور عقل و شعور سے آراستہ دانشور جب روحانی علوم کے اندر غور کرتے ہیں (کیونکہ ان علوم کو وہ عقل و شعور کے دائرے میں بند کرنا چاہتے ہیں بالفاظ دیگر لامتناہی علم کو تہذیت میں قید کرنا چاہتے ہیں) اور ان کے سامنے جب کوئی حل نہیں آتا تو وہ روحانیت کو قوت متحیہ کہہ دیتے ہیں۔

روحانیت کو قوت متحیہ کہہ کر کرہ جانے کے بعد تحقیق، تلاش کے دروازے اپنے اوپر بند کر لیتے ہیں۔

جہاں تک قوت متحیہ کا تعلق ہے خیال کی قوت سے کسی چیز کو باہر نہیں کہا جاسکتا زندگی کے سارے اعمال و اشغال قوت متحیہ کے اوپر قائم ہیں۔
دانشور یہ تو کہتے ہیں کہ روحانیت قوت متحیہ کا مرکب ہے لیکن وہ یہ نہیں بتاتے کہ قوت متحیہ کیا ہے.....؟

جتنی کچھ ترقیاں سامنے آچکی ہیں اور جتنی کچھ ترقیاں ہمارے سامنے آئیں گی ان سب میں ایک ربط قائم کیا جائے تو ایک ہی بات کہی جائے گی یہ سب قوت متحیہ ہے۔

سانس دان کے دماغ میں یہ خیال وارد ہوا کہ ایسا ہتھیار ایجاد کرنا چاہیے جس سے ہیک وقت لاکھوں جانیں موت کے گھاٹ اٹ جائیں۔ دوسرے سانس دان کے دماغ میں یہ خیال وارد ہوا کہ کوئی ایسا آہ ایجاد کر لے کہ جو آوازوں کو پکڑ لے۔ تیسre سانس دان کے دماغ میں یہ خیال وارد ہوا ایسی اسکرین بنانی چاہیے جس اسکرین پر دنیا



زمین کے اندر ایسی مخفی طاقتیں موجود ہیں جن سے زندگی کے لیے وسائل فراہم ہوتے ہیں..... ہم دیکھتے ہیں کہ زمین کے اندر بیج کی مخفی طاقت اور زمین کی مخفی طاقت مل کر ایک دوسرے سے ضرب ہوتی ہے۔ نتیجہ میں تیسری چیز کا وجود پیکر ہمارے سامنے آ جاتا ہے۔ سانسی نقطہ نظر سے اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ بیج کے اندر مخفی قوت یا ازری زمین کی مخفی وقت ازری سے مل کر جب اپنا مظاہرہ کرتی ہے تو نتیجے میں کوئی پودا بڑھ کر تناور درخت بن جاتا ہے اور اس درخت میں پھل اور پھول لگتے ہیں۔

بیج ایک شخص ہے اور بیج کے اندر اس کی صفات وہ درخت ہے جو بیج کی نشوونماپانے کے بعد ظاہر ہوتا ہے بیج کا دوسرا وصف یہ ہے کہ بیج اپنی صفت کا مظاہرہ کرتا ہے یعنی پھول بنتا ہے تو اس کے اندر بھی بیج ہوتے ہیں۔ بیج اپنی صفات کا مظاہرہ کرتا ہے اور صفت کو پتوں کے روپ میں ظاہر کرتا ہے۔

روحانی نکتہ نظر سے جب بیج کا تجربہ کیا جاتا ہے تو یہ نتیجہ سامنے آتا ہے کہ بیج ایک صفاتی مظہر ہے۔

ہم جب عقل و شعور کے اعتبار سے چھوٹے سے بیج کی صفات کا احاطہ نہیں کر سکتے تو

لَهُ حَلَّ الْأَمْرُ



ترجمہ: ”میرا بھروسہ صرف اللہ پر ہے۔“

PRIME PACK Industries
S.I.T.E. , Hyderabad
Phone:(022)- 3880627
Fax : (022)- 3880384

کے ایک کونے سے دوسرے کونے پر تصویر منعکس ہو جائے۔ یہ سب ایجادات کسی ایک بنے کے ذہن سے شروع ہوئی اس خیال پر ذہنی استعداد کو مسلسل اور متواتر مرکوز کیا گیا نئی نئی ایجادات وجود میں آتی رہیں۔ سوال یہ ہے اگر سامنہ دان کی تحقیق و تلاش کے نتیجے میں کوئی ایجاد اس ایک سامنہ دان تک محدود رہ جاتی اور دوسرے بے شمار سامنے دان اپنی خیالی قوت کو اس ایجاد پر استعمال نہ کرتے تو ایجاد کس طرح وجود میں آتی.....؟ یہ کہہ دینا کہ روحانیت قوت متخیل ہے بڑی کم عقلی کی بات ہے۔ روحانیت میں خیال ایسی اطلاع کو کہا جاتا ہے جو اطلاع مسلسل اور متواتر کسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے۔ جب کوئی اطلاع یا خیال کسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے، تو بہ آخر وہ چیز جو خیال میں موجود مظہر بن جاتی ہے اور یہ مظہر اپنی صفات کے ساتھ آنکھوں کے سامنے آ جاتا ہے۔

روحانی انسان جب بر گد کے درخت کا نہ کہتا ہے، تو کہتا ہے کہ بیچ نے اپنی صفات کے مظاہرے کے لیے اپنے خیال کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا..... اور بیچ کا خیال جب ایک نقطہ پر مرکوز ہو گیا تو اس کی صفات کا مظاہرہ شروع ہو گیا.... اور یہ مظاہرہ ایک بہت بڑے درخت کی شکل میں زمین کے اوپر نمودار ہو گیا۔

صفات دراصل آدمی کے اندر اطلاعات کا ذخیرہ ہے۔ ان اطلاعات میں سے چند یا پوری اطلاعات کو جب انسان اپنے خیال کی طاقت سے ایک نقطہ پر مرکوز کر دیتا ہے تو خیال کے اندر لا متناہی اطلاعات میں ابال آ جاتا ہے اور آنکھوں کے سامنے مظاہر آنے لگتے ہیں۔

اس ہی بات کو روحانی استاد خیالات کو ایک نقطہ پر مرکوز ہونا کہتے ہیں اور انہیں کھون لگانے والے دانشور مراقبہ کہتے ہیں۔



مد کے انتشار کے ساتھ اپنی دعوت کے سلسلہ احادیث کا نام ہے۔ کی وور میں حضرت محمدؐ اور ان کے امتی جن کی تعداد انگیوں پر گنجی یا سکتی تھی کفار و مشرکین کے قلم و استبداد سے رہے لیکن حضور نے اپنے مانیے والوں کو بھی شند کا بدله تشدید سے دینے کا حکم نہیں دیا بلکہ بھیشہ صبر کی تلقین کی۔ غلم زیادہ بڑھ گیا تو حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے کسی پیر و کاروں کو مکہ سے جہش کی طرف بھرت کی بدایت کی۔

حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم ایک روز نکلے کے قریب واقع ایک شہر طائف تشریف لے گئے۔ وہاں کے سرداروں نے آپ کی باتیں سچے کے بھائے آپ پر شدید تشدید کروایا۔ اس دن طائف میں اس کائنات کے سب سے فقیم انسان، محترم ترین بھائی پر اس قدر پھر اکیا گیا کہ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کے جسم مبارک سے خون بننے لگا اور اخاخون بھا کہ لیاں مبارک کو سرخ کرتا ہوا بیرون تک پہنچ گیا اور آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کے جو توت خون سے بھر گئے۔ طائف کی گلیوں میں آپ کے ساتھ اس وقت آپ کے ایک صحابی زید رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے۔ یہ اپنے آتا کو پھر وہ سے بچانے کی کوشش کرتے تھے۔ مگر اپنے سرداروں کے احتمالے ہوئے طائف کے شریروں کو کپھرا دیں کوئی کی نہ آرہی تھی۔ بالآخر حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم ایک بیٹھ کے اندر تشریف لے گئے۔ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم خون سے لولہاں تھے۔ اس موقع پر اللہ کے ایک مقبرہ نہیں تھے آپ کی خدمت میں حاضر ہو کر کہا:

”اللہ کے رسول! اگر آپ فرمائیں تو اس بھی کو ابھی بیاہ کر دیا جائے۔“

رحمۃ العالمین نے فرمایا ”میں.... میں امید کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کی آئندہ نسلوں میں ایسے لوگ پیدا کرے گا جو اللہ تعالیٰ کی عبادت کریں گے اور کسی کو اس کا شریک نہیں بخیر ابھی گے۔“

دعوت اسلام پر کفار کمک کے سلسلہ انکار اور سرداران مکہ کے کمزے ظالم و تم کے بعد حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم اللہ کے حکم پر مکے بھرت کر کے مدینہ منورہ تشریف لے گئے کفار و مشرکین نکل کو ابھی بھی جین دن آیا۔ انہوں نے حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کی دعوت کو سچی سے روکنے کے لیے مدینہ منورہ پر کی مرتبہ فوجی جاری ہیت کی۔ بھرت کے ابتدائی برسوں میں اُمّت مسلمہ کی تعداد سیکروں میں تھی، بدر کے عین ان میں کفار مکہ کی ایک ہزار سیاہ پر مشتمل فوج کے سامنے صرف 313 مسلمان اسلام کا دفاع کر رہے تھے۔ غزوہ احد میں بھی کفار اور مسلمانوں کی فوج میں 3:1 کی نسبت تھی۔ غزوہ خندق میں تو قریش کے اور مدینہ کے بیویوں کے گھوڑوں کے باعث مسلمان کھلے میدان میں جنگ کرنے میں شدید خطرات محسوس کر رہے تھے اس لیے انہوں نے مدینہ کے ایک طرف خندق کھود کر اسے اپنے دفاع کے لیے استعمال کیا۔

غزوہ احد میں کفار مکہ نے مسلمان شہداء کے مبارک جسموں کے ساتھ ابھی انہیں نارا سلوک کیا۔ مکہ کے سردار ابوسفیان کی بیوی بندہ نے حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کے نہایت عزیز بھی حضرت حمزہ شہید کے جسم مبارک کو نحر سے چڑا اور شہید کا یکجہہ نکال کر جیبا اور شہید کے جسم کے ارد گرد و خیادر قص کیا۔

یہ تو قرون اولیے مسلمانوں پر اسلام و مذنوں کے ظالم و جرکی حکم چدمیاں ہیں۔ تاریخ مسلمانوں پر ظلم و تم کے



اسلام اور پیغمبر اسلام حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کے خلاف دلوں میں بیٹھ اور کہنے والے، گندی اور پیارا دہنیت کے حامل چند متصحّب امریکی نہیں جیسا ابتوہ پسندوں نے رحمۃ العالمین صلی اللہ علیہ وسلم کی شان اقدس میں ایک بار پھر گستاخی کی ناپاک جہالت کی ہے۔ اس بار اس گندی اور ابتوہ درجہ قابل مذمت حرکت کے لیے سو شل میڈیا کے ایک ادارے یہ شبوب کو استعمال کیا گیا ہے۔

حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کے آخری رسول ہیں۔ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کو اللہ تعالیٰ نے رحمۃ العالمین کا مرتبہ عطا فرمایا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام اخلاق کے اعلیٰ ترین مرتبہ فائز ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے آپ کا ذکر بھیشہ بیش کے لیے بلند فرمادیا ہے۔ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعبیمات ناصرف اُمّت مسلم کے لیے بلکہ ساری قوم انسانی کے لیے امن، سلامت، عاقیت اور رحمۃ کا ذکر ہے۔ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم خیر الالامم ہیں۔ آپ کی عظمت آپ کا احراام سب سے زیادہ ہے۔ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ سے پہلے آئے والے تمام انبیاء کرام کا احراام کرنا ساری نوع انسانی کا فرض ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ اللہ کی کتاب قرآن کی عملی تفسیر ہے۔ دنیا کا کوئی مورخ، کوئی محقق، کوئی دانشور، کوئی لکھاری اس حقیقت سے اکار نہیں کر سکتا کہ حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ کا ہر باب، ہر صفحہ تکمیل طور پر واضح اور روشن ہے۔

اسلام کے دور اول میں بھی حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کے خانقین اور دشمنان اسلام جب آپ کی راہ میں طرح طرح کی رکاوٹیں کھوئی کر رہے تھے، آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کو اور آپ پر ایمان لانے والوں کو حتی الاممکان اذیتیں دے رہے تھے اس وقت بھی کثرتے کثرتے خانقین حضرت محمدؐ صلی اللہ علیہ وسلم کے بارے میں یہ تسلیم کرنے پر مجبور تھے کہ:

”محمد صادق ہیں، محمد امین ہیں۔“
حیات نبوی کا تیرہ سالہ کی دور رکاؤں، مصیبتوں اور ابتلاؤں پر صبر اور اللہ کی

واعقات سے بھری پڑی ہوئی ہے لیکن بواب میں حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ میر کیا حتیٰ کہ فتح مدینہ کے دن جب مسلمانوں پر قتل کرنے والے برے برے مجرم، حضرت حمزہ کا بھائی چنانے والی ہندہ سمیت بے اسی کے ساتھ مسلمانوں کے مفتوح تھے اس دن رسول رحمت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
“آج کے دن تم سب کو معاف کیا جاتا ہے۔”

اللہ کی ساری تلوقات کے ساتھ، سب انسانوں کے ساتھ ہی کہ اپنے جانی دلخنوں تک کے ساتھ درگزد اور معافی کا جواہر پرستہ العالمین صلی اللہ علیہ وسلم کی جانب سے ہوا ہے پوری انسانی تاریخ اس کی کوئی ظیری پیش کرنا تو ایک طرف اس کی عشر عظیم مثال بھی پیش نہیں کر سکتی۔ انسانوں کی گزشتہ سو سال میں تاریخی اتفاق کردیکے ہیں، پہلی اور دوسری جنگ عظیم میں مہدیب یورپی اقوام کے ہاتھوں کروزوں انسانوں کا قفقاز، جاپان کے شہروں پر امریکہ کی جانب سے ایشی حملہ، وہی تام اور کبوڈیاں ہونے والے قلم اور ہلاکتیں۔ پاپندیوں کے نام پر مخصوص عربی پیش کی طوبی عرصے تک دودھ اور داؤں سے محروم نتیجتاً لاکوں مخصوص پیش کی ہلاکت، عراق کے شہروں پر کارپٹ ہماری۔ افغانستان میں روس اور امریکہ کی جانب سے فوجی کارروائیوں میں بڑے بیکارے پر انسانی جانوں کا زیاب۔
یہ اور اس سے ملتا جاتا ہے کچھ مہدیب انسانوں کی جانب سے حقوق انسانی کے احرام کے دور میں کے جانے والی چند کارروائیوں کا حصہ سرسری ساز کرہے۔

اس پس مختصر میں طاقتور قوموں کے افراد یا ادارے جب اسلام پر کھڑے چینی کرنے لگیں، عغیر اسلام علیہ الصلوٰۃ والسلام کی شان میں گستاخی کرنے لگیں تو ایسے کام اس امر کی شہادت دیتے ہیں کہ انسانی آزادیوں، حقوق انسانی کے احراام کا عوید اور مغرب دراصل دہرے معیارات رکھتا ہے۔ اپنے لیے الگ ضابطے، دوسروں کے لیے الگ ضابطے۔ مغرب کا یہ طرزِ عمل واضح کرتا ہے کہ آج کے دور میں بھی ”جس کی لامبی اس کی بھیں“ کے مقابلے پر عملدرآمد ہو رہا ہے۔ امریکی شہریوں کی جانب سے کی جانے والی گستاخی پر سارِ اعلم سرپا احتجاج ہے۔ یہ احتجاج بالکل بجا ہے۔ گستاخی کرنے والے ان بد بخنوں نے دنیا بھر کے ذریعہ ارب مسلمانوں کی دل آزاری کی ہے۔ امریکی حکومت مسلمانوں کے احتجاج کو دیکھ رہی ہے لیکن گستاخی کے مرکبیں کے خلاف کارروائی نہیں کر رہی۔ امریکی حکومت اس گستاخی کو اظہار راءے کی آزادی کے پر دے میں پچاہنا چاہتی ہے۔ امریکہ کو سوچنا چاہیے کہ کروزوں مسلمانوں کی دل آزاری کرنا آزادی اظہار راءے ہے یا عملِ عالمی امن تباہ کرنے کی سازش ہے.....؟

اس موقع پر احتجاج کے ساتھ سماجِ امت مسلم خصوصاً ہم بیاناتیوں کو پتا جائزہ دیتا چاہیے۔ آج کی دنیا میں تعلیم، تکمیل، ایجادی اور معاشی احکام اہمیت کے انداز میں ہیں۔ فوجی طاقت اور سیاسی بالادستی بھی معاشی احکام سے ملک کے۔

لپتا جائزہ بھی تھا کہ آقا حضرت میر صلی اللہ علیہ وسلم نے علم کے حصول کی کس قدر تاکید فرمائی ہے۔ قرآن کی پہلی

وہی میں حکم دیا گیا ہے کہ ”اقراء۔ یعنی پڑھو۔“
مسلمان! آج حصول علم میں کتنے سچیدہ ہیں.... یہ ہم سب کے ساتھ ہے۔ آج سائنس و تکنیکوں میں، تحقیق و دریافت میں اسلامی ممالک کا حصہ کرتا ہے....؟ ہماری بیک جنگوں کے اس دور میں فوجی تیاریوں اور دیگر دفاعی امور میں ہمارا خود پر کتنا احصار ہے....؟ عالمی تجارت میں مسلمان ممالک کی درجہ بندی (Ranking) کیا ہے....؟ عالمی مالیتی اور اور میں مسلمان ممالک کی تباہی کی تکمیلی اور کس تو عیت کی ہے....

مسلمانوں کی دل آزاری کے واقعات یورپ، امریکہ میں ہو رہے ہیں، مسلمانوں کا احتجاج بھی انہی ممالک کے حکمرانوں سے ہے۔ ان ممالک کا حال یہ ہے کہ یہ ہمارے احتجاج کو ذرہ بھر بھی اہمیت دینے کو تیار نہیں۔ ہمیں سوچنا چاہیے کہ مسلمانوں کے شدید احتجاج پر ان ممالک کے ان روپیوں کی وجوہات کیا ہیں....؟

کیا اس کی سب سے بڑی وجہ یہ نہیں ہے کہ آج کا مسلمان قرآن سے اور تعلیمات نبوی سے دور ہو چکا ہے....؟
اسلام اور عغیر اسلام کی توہین پر مسلمانوں کا سرپا احتجاج بن جانا بالکل فطری ہے اس موقع پر گستاخانہ فلم کے ذمہ داروں کو سزا دیئے اور آنکھے ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے مغربی حکومتوں سے مناسب قانون سازی کے مطالبے بھی درست.... تاہم اس موقع پر ہمیں لپتا جائزہ لیتے اور اصلاح احوال کے لیے کوششوں کی زیادہ ضرورت ہے۔

آج کی دنیا مفادوں کی اور طاقت کی زبان بھی ہے۔ اگر اسلامی ممالک میں دمہو گاؤں مغرب کی طاقتور حکومتیں ان کے رو عمل کی فکر کرنے لگیں گی ورنہ سڑکوں پر لاکوں لوگوں کے احتجاج کو وہ پر کاہ کے برادر بھی اہمیت نہ دیں گی۔

اقوامِ عالم میں ایسی ساکھ اور اپنی دھاک بھٹکانے سے قوامت مسلم کو قرآن پر اور تعلیمات نبوی پر صدقی دل سے عمل پر ہوتا ہو گا۔
حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کر کے عرب کے حرام اشیں قابل محن چذر برسوں میں ایک بہت بڑی عالمی طاقت بن کر ابھرے تھے۔ آج بھی اسی جذبے اور تعلیم کے اسی انداز کی ضرورت ہے۔ اس کام کے لیے تعلیم کے فرض، عدل و انصاف کے موثر نظام، اسلام کے عطا کردار انسانی حقوق کی فراہمی، وسائل کی منصوفان تعمیم، خواتین کے احراام، امن و امان کی بہتر صورتیاں اور دیگر اعلیٰ اوصاف کے ذریعہ مسلمان معاشروں کو معبوطی اور افخار فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ اسلامی تکمیلی، سیاسی، معاشری اور دفاعی لحاظ سے معبوط ہو جائیں تو کوئی بھی کسی بڑی بھتی کی طرف تو یہاں کی عام مسلمان کی طرف بھی محلی آنکھ سے دیکھنے کی جرأت نہ کر سکے گا۔ اگر ہم نے اپنی اجتماعی حالت بہتر نہ بنائی تو اسلام دشمن نئے نئے طریقوں سے ہم پر اور کرتے رہیں گے اور ہم صرف احتجاج کرتے رہیں گے.....

نقشوں کے قاضی کا یہ فتویٰ ہے ازل سے ہے جنم ضمیم کی سزا مرگ مغاجات

ڈاکٹر وقاریوسف عظیمی

توہین رسالت کی ایک اور دل آزار اور مذموم کوشش



مسلمان اللہ تعالیٰ کے بھیجھے ہوئے تمام انبیاء کرام کا حرام کرتے ہیں، ان انبیاء پر ایمان لائے بغیر ان کا ایمان مکمل ہی نہیں ہوتا۔ جبکہ مغرب کے بعض ماذہ پرست اور شرپرند طبقات انبیاء کرام علیهم السلام خوبصوراً حضرت محمد ﷺ کے حرام و نقش کو بالکل اہمیت نہیں دیتے۔

یہاں تک کہ ان کی توہین اور ہجک آہمیزی کرنے میں بھی کوئی سر نہیں چھوڑتے، اس کی حالیہ مثل امریکی کے بعض شرپرند، متصب افراد کی جانب سے اغتریت پر جاری کی جانے والی ایک گستاخانہ فلم ہے۔ مسلمانان عالم میں اس مسئلہ پر رخخت بے چینی ہے۔ ملکوں ملکوں، شہروں شہروں احتجاج اور مظاہرے ہو رہے ہیں۔ کسی جگہ تشدید بھی ہوا ہے اور کسی ہلاکتیں ہو چکی ہیں۔

پاکستان سمیت دنیا بھر کے مسلم ممالک نے بن الاقوای ویڈیو شرخ گرد و ب سائٹ "یو ٹیوب" سے اس امریکی فلم کو ہٹانے کی اپیل کی تھی لیکن ویب سائٹ نے ایسا کرنے سے انکار کر دیا، چنانچہ پاکستان اور سعودی عرب سمیت کئی مسلم ممالک میں یو ٹیوب پر پابندی لگادی گئی ہے۔

اسلام دشمن عناصر کی ان نذموم کاروائیوں سے حضور نبی پاک ﷺ کی شان اقدس میں اور آپ ﷺ کے لائے ہوئے حق و صداقت کے پیغام میں تو ذرا براہ راست بھی کی نہیں آسکتی لیکن اس سے دنیا بھر کے مسلمانوں کے جذبات شدید بحرج ہوئے ہیں۔ ایسے گھنیا اور شدید قابلِ مذمت و اعقات سے اسلام اور مغرب کی تھنہبیوں میں تباہ کی گئیت پیدا ہو سکتی ہے اس لئے خود کو تہذیب یافتہ قرار دینے والے ایسے ممالک کو چاہیے کہ اس قسم کی اشتغال اگلیز کارروائیوں کی حوصلہ ٹھنکی کریں اور آئندہ ایسے واقعات کے لئے مناسب قانون سازی کا اہتمام کریں۔ اظہار راست کی آزادی کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ لوگوں کے مذہبی جذبات کو ٹھیک پہنچانی جائے یا ان کی مقدس ہستیوں کی توہین کی جائے۔

دنیا بھر میں مسلمانوں کی طرف سے سامنے آئے والا رد عمل فطری ہے۔ اس فلم کے خلاف کیا جانے والا احتجاج بجا ہے۔ اللہ کے آخری رسول حسن انسانیت رحمت عالم ﷺ کی محبت و عشق اور عقیدت مسلمانوں کے ایمان کا حصہ اور اہل اسلام کا سرمایہ حیات ہے۔ مسلمان بھنگتیں کہ پیغمبر اسلام ہی نہیں بلکہ اللہ کے بھیجھے ہوئے کسی بھی نبی کی شان اقدس میں گستاخی اور دیگر مذہبی ہستیوں کا حرام نہ کرنا انسانیت و بھنگتی کے مترادف ہے۔

امت مسلمہ اور

دورِ جدید کے چینجز

پچھلی صدی
کے دوران دنیا میں
ہونے والے
32 مسلسل تضادات
میں سے دو تباہی
میں مسلمان شامل
تھے۔ اس صدی
کے پہلے دس

سالوں میں بھی صورِ تحال تقریباً ایسی بھی نظر آتی ہے۔ اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ ”تھنہبیوں کے ٹکراؤ“ کے تھیسیز نے 1964ء میں برلن کیوں اپنے پیش کیا تھا جس کو 1993ء میں سیمول یونیٹیٹس میں ایک نئے طریقے سے پیش کیا اور بعض مسلمان بھی اسی تھیسیز کے قائل ہو گئے تھے، ٹکراؤ کی صورِ تحال کو جمیل احمد خان

جمیل احمد خان
زمیزید بڑھا دیا۔

جنوبی ایشیا، جنوب و نیما کے غربیوں کی سب سے بڑی تحداد رکھتی ہے، اس مخلطے میں اندر وطنی بے چینی اور خانہ جنگی کی صورِ تحال برسوں سے برقرار ہے۔

غیرت، عدم مساوات، عدم تحفظ اور روز بروز محدود ہوتے ہوئے روز گار کے ذرائع، تعلیم کی کمی جسے ان گنت مسائل نے افراد معاشرہ کی اکثریت کی سوچنے بھنگتی کی صلاحیت کو سلب کر لیا ہے اور ایک ایسی صورِ تحال سامنے آئی ہے، جس میں غصہ، جنون اور شدت کا غالباً ہے اور کسی بھی معاملے پر سکون، صبر اور سلسلے ہوئے ذہن کے ساتھ فیصلہ کرتا بہت سے لوگوں کے لیے مشکل سے

مشکل ہوتا جا رہا ہے۔ کسی معاشرہ میں فرد کی معاشری، تعلیمی اور معاشرتی سرگرمیوں سے مختلف ضروریات پوری نہ ہوں یا ان بیادی ضروریات کی تجھیل میں قدم قدم پر رکاوٹیں پیش آئیں تو قوم کی اجتماعی نفیات کے بگاڑ کی اہتماد ہو جاتی ہے۔

انسان کے حیاتیاتی نظام میں بگاڑ ہر چاروں یا۔ چنوبی ایشیا، جنوب و نیما کے غربیوں کی سب سے بڑی بوجوں، بیواس، نیند، آرام، سکون وغیرہ کا تھیل نہ رکھا جائے تو ذہنی و جسمانی اعمال میں انتشار کا خدش ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ماحول کے ذہن پر اثرات بھی نہیں اہمیت رکھتے ہیں، یہ حقیقت بھی مشاہدہ میں آئی ہے کہ دورانِ حمل مان کو پیش آئنے والے ذہنی خادثات و صدمات یا گھر بیلوں ماحول کے خوشنگوار یا ناخوشنگوار ہونے کا کچھ کی جسمانی و ذہنی تشویشناپر گہر اثر ہوتا ہے۔ جب ماحول میں خود غرضی کے جذبات کا غلبہ ہو جائے تو مخلصانہ میں جوں اور بے لوث مدد کے رویے

مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان
تعلق کی اصل نوعیت داعی اور مددوں کی ہے!

کر کے غیر مسلموں تک دین فطرت کی حقیقی دعوت پہنچائی ہے اور صبر کے ساتھ انتظار کرتا ہے۔ اس کام کے لیے ہمیں اہل قصور اور روحانی بزرگوں کی تعلیمات سے استفادہ کرنا ہو گا!۔



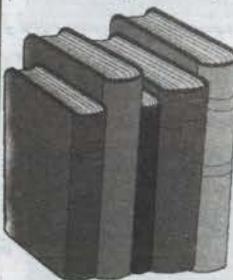
علمی تعاون کیجیے.....

روحانی ڈا ججست سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام

کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں تی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو وہ وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈا ججست

74600 1-Nاظم آباد۔ کراچی 7-D, 1/1



صبر کی نفیات پیدا کرنا ہوتا ہے۔ کیونکہ اتحاد کی راہ میں بینادی رکاوٹ بھی دو چیز ہوتی ہیں۔ بہت سے انسان اپنے تھبیت سے اپر تھیں اُختہ، وہ اختلاف رائے کو برداشت کرنے کے عادی نہیں ہوتے اور وہ اپنے مفادات کو قریباً کرنے پر راضی نہیں ہوتے۔ اگر معاشرتی ماحول کا بینادی سقلم عام لوگوں کی نفیات میں متواتر گاڑ پیدا کرتا رہے تو یہ خرابیں بڑھتی ہیں اور آگے چل کر بھی چیز قوی اور ایسا اتحاد کو پاہے پارہ کر دیتی ہیں۔ یہی سبب ہے کہ ہمارے ہاں آج ہر دوسرے اتحاد کی بات کرتا ہے، مگر اس کی اپنی صفوں میں کہیں اتحاد نظر نہیں آتا۔

جب قومیں زوال آشنا ہو جاتی ہیں تو کرنے کا کام یہ نہیں ہوتا کہ اس اپنے زوال دوڑ کے بغیر اپنی طاقتور اقوام سے گردایا جائے۔ ایسے وقت میں اصل کام یہ ہوتا ہے کہ جتنا قصان ہو چکا ہے اسے برداشت کیا جائے اور ہر یہ تصادم سے گیر کر کتے ہوئے وقفہ امن حاصل کر کے ساری توجہ قوم کی علمی اور اخلاقی تعمیر پر لگا دی جائے۔ اس لیے کہ علم و اخلاق ہی تو قوموں کی طاقت کا راز اور ان کے عروج کی میز ھیاں ہوتے ہیں۔ تصادم سے گزین و تینا من، ترکیبہ نفس اور علمی ترقی صرف اس وقت ممکن ہے جب افراد قوم میں صبر و برداشت کا ماحول پیدا کیا جائے۔ تب یہ یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ لوگ اپنی انتہائی اشتغال انگیز ماحول میں بھی جذبات پر قابو رکھتے ہیں اور کسی اسی جگہ میں بھی کوئے جس میں غلست میں ہو۔

پیغمبر اسلام حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پر نبوت کا اختتام ہو چکا ہے، اب مسلمانوں اور غیر مسلموں کے درمیان تعلق کی اصل نوعیت دائی اور مدعاوی ہے، مگر بد قسمی سے ہم آج تک زمانہ تدبیح کی اس فتنی تفہیم میں ہی رہے ہیں جس میں دنیا تو دار الکفر ہے یا پھر دار الاسلام۔ ابھی تو ہمیں تمام جدید ذرائع ابلاغ کا استعمال

اس لیے کہ امن و سلامتی اور پچ سکون ماحول میں ہی انسان اپنی بینادی ضروریات پورا کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

ظلم و تبر سے آزادا ہو! جہاں ہر فرد وہ سرے فرو کے لیے ملائم اور خیر کا باعث ہو، انسانوں میں زندہ رہنے کی امکنگ پیدا کرتا ہے، میکی امکنگ اس کی خداداد صلاحیتوں کو گھیز دیتی ہے یوں ایسے معاشرتے میں فکری، علمی، فتنی اور معاشی ترقی کے راستے کھلتے چلے جاتے ہیں۔

اس کے پر عکس جہاں بہادری اور فساد کا دور دور ہو، افراد معاشرہ پر ہر وقت جو روشنی کی تلوار لٹکتی رہے، ہر اقسام کے خوف ذہنوں پر حاوی ہوں تو ناصرف جذبات و ذہن بے کیف اور مجذد ہو جاتے ہیں بلکہ اکثر یہاں بھی ہوتا ہے کہ ایسے معاشروں میں انسانوں کی ثابت اور تغیری صلاحیتوں بھی مغلوق ہو کر رہ جاتی ہیں۔ ہمیں بتایا جاتا ہے کہ دنیا بھر کے مسلمان اگر مخدود ہو جائیں تو ہم ماضی کی ساری سطوط و طاقت حاصل کر لیں گے۔ درحقیقت اتحاد دو قوم کا ہوتا ہے۔ ایک میں الا قوامی سیاسی اتحاد اور دوسرا قوی سطح پر پیدا ہونے والی، ہم اُنہیں۔

جس معاشرہ میں انسانی شخصیت کے حیاتیاتی، سماجی اور روحانی پہلوؤں کی تکمیل ضروریات کا مکالمہ خیال نہ رکھا جائے تو ایسا معاشرہ بھی مذکورہ کیفیات میں بھیستہ بھویجی مبتلا ہو سکتا ہے۔ کیا ایسی غیر متوازن کیفیات کا مظاہرہ ہمیں اپنے معاشرہ میں اکثر نظر نہیں آتا، جس کے باعث جرائم اور لوٹ مار کا رنجان بڑھتا جا رہا ہے۔ اس رنجان نے معاشرتی اس کو بڑی طرح نقصان پہنچایا ہے!۔

اس بات سے ہر فرد ہی اتفاق کرے گا کہ انسان کے لیے خوارک، لباس، گھر اور دیگر بینادی ضروریات سے کہیں زیادہ امن و سلامتی کی ضمانت اہمیت رکھتی ہے

مفقود ہو جاتے ہیں۔ چونکہ انسانی شخصیت کے اس پہلو سے متعلق طرزِ عمل و جدابی ایجادیاتی محسوسات سے جنم لیتے ہیں اور ان اعمال کا مجرور خلوص و محبت ہے، جس کے ابتدائی تاثرات انسیت، بھرداری، خود پر اور ایسا کے جذبات سے تعلق رکھتے ہیں۔ جب اس پہلو کے اطباء کے

لیے مناسب موقع میرانہ ایسیں تو بھی فرد کی نفیاتی نشوونما کا عمل رک جاتا ہے اور ایسے افراد انتشار ڈھینی میں بیٹلا ہو کر نفیاتی اینبار ملٹی کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔۔۔۔۔ ایسے افراد کی نفیات کا تجھیہ یہ بتاتا ہے کہ یہ لوگ کبھی

انتہے بے پرواہ اور سخت جان ہو جاتے ہیں کہ پتھر کھا کر بھی نہیں جھنجھلاتے اور کبھی انتہے نرم اور حساس کہ گویا پھول کی پھکڑی بھی چھو جائے تو شدید ناگواری کا اطباء کرنے لگتے ہیں۔ کبھی کبھی تو بڑے بڑے خطرات کے موقع پر افراد کے پایہ بہات میں لغوش نہیں آتی اور کبھی کوئی معمولی سادا وقہ بھی انہیں لزہ بر انداز کر دیتا ہے، کبھی خوفناک طوفان تک نہ سے سس نہیں کرتا اور کبھی معمولی سی بات ان کے دل و دماغ کا توازن بگاڑ دیتی ہے۔

جس معاشرہ میں انسانی شخصیت کے حیاتیاتی، سماجی اور روحانی پہلوؤں کی تکمیل ضروریات کا مکالمہ خیال نہ رکھا جائے تو ایسا معاشرہ بھی مذکورہ کیفیات میں بھیستہ بھویجی مبتلا ہو سکتا ہے۔ کیا ایسی غیر متوازن کیفیات کا مظاہرہ ہمیں اپنے معاشرہ میں اکثر نظر نہیں آتا، جس کے باعث جرائم اور لوٹ مار کا رنجان بڑھتا جا رہا ہے۔ اس رنجان نے معاشرتی اس کو بڑی طرح نقصان پہنچایا ہے!۔

اس بات سے ہر فرد ہی اتفاق کرے گا کہ انسان کے لیے خوارک، لباس، گھر اور دیگر بینادی ضروریات سے کہیں زیادہ امن و سلامتی کی ضمانت اہمیت رکھتی ہے

سَانحہ کراچی اور لاہور

قیمتی جانیں غفلت کی نذر... دمہ داں کون؟

کراچی کے علاقے بلڈ یہ ٹاؤن میں ایک گارمنٹ فیکٹری میں لگنے والی ہولناک آگ نے بجھتے بجھتے بھی 289 افراد کی زندگیوں کے چڑھنگل کر دیے۔ پچھلے لاٹھیں اس تدریس سوختہ ہو گئی تھیں کہ شاخت بھی ممکن نہیں رہتی۔ اسی روز لاہور کی ایک فیکٹری میں بھی آتشزدگی کے واقعے میں دو درجن انسانوں کی جانیں ضائع ہو گئیں۔ ان دونوں سانحات نے سب کو غرور کر دیا اور علک کی قضاۓ موگار ہو گئی۔ گلی محلوں میں جزاے الھر ہے تھے۔ گھروں میں صفائح بچھ گئی۔ کتنی ماں کی گودا جڑ گئی۔ کتنی عورتوں کے سہا اجزہ گئے۔ اور کتنی پچھے قیم ہو گئے۔

خصوصاً کراچی شہر میں دل دہلانے والے اس سانحے نے کمی ایک سوالوں کو جنم دیا ہے....!

پاکستان کی تاریخ میں آتشزدگی کے اس بدترین واقعے کی ذمہ داری کس حد تک فیکٹری کے مالک پر عائد ہوتی ہے اور کس حد تک مختلف حکومتی اداروں اور انتظامیہ پر عائد ہوتی ہے....؟؟ جن میں شامل ہد عوام افسران اپنے مفادات کی خاطر ایسے کارخانوں، گوداموں اور رہائشی مقامات سے چشم پوشی اختیار کرتے ہیں اور مضمون شہریوں کی جان و مال کو ایسے خود غرض لوگوں کے حرم و کرم پر چھوڑ دیتے ہیں جن کا مقصد شاید صرف اپنی جیسیں بھرتا رہ گیا ہے۔ جہاں کام کرنے والے غریب مردوں اور ہنرمند جو اپنے روزگار اور مال خاد کی گفتالت کے لیے معمولی معماضوں کے عوض اپنا جسم و جان اسی جھگوں پر جھوٹکے پر بجور ہوتے ہیں، اور ماکان کو ان کی زندگیوں کی بھی کوئی قدر نہیں ہوتی۔ جہاں نہ تو کوئی حفاظتی بندوں سے بھوتا ہے، نہ ہی کسی حادثہ کی صورت میں کارکنوں کے اخراج کے لیے کوئی ایک حصی گیت اور نہ ہی آگ بھانے کا کوئی انتظام ہوتا ہے۔ آج بھی علک کے پیشتر شہروں میں حفاظتی اتفاقات کے بغیر رہائشی علاقوں میں غیر قانونی صنعتیں قائم ہیں، جو ناسراف اپنے کارکنان بلکہ ارد گرد کے رہائیوں کے لیے جان کا خطہ ہی ہوئی ہیں۔ ہم ان تمام لوگوں سے تعزیزی کرتے ہیں جن کے پیارے ان ناگہانی مصیبوں میں ان سے پچھز گئے، کہ ہمارے پاس ان کے لیے سوائے دعا کے کچھ نہیں ہے۔ اللہ ہم سب کے گناہوں کو معاف کر دے اور ہمیں اپنی اصلاح کی توفیق عطا ہو۔ آمين!



حقیقی دنیا سے زیادہ پیچ پیدا!

خواب کی دنیا

ماہرین کا

کہنا ہے کہ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے، خواہ وہ قویانہ بچے ہو یا سوال سے بھی بڑی عمر کا بزرگ۔

ایک اندازے کے مطابق

انسان اپنی نیند کے دوران تقریباً ۱۰۰ دفعہ

آنکھوں کی پتلیاں حرکت کرنے لگتی ہیں۔ یہ نیند کی کمزور گھنٹے کے بعد خواب دیکھتا ہے اور نارمل نیند میں چار سے

حالت کھلاتی ہے۔ گھری نیند میں انسان کوئی خواب نہیں

سات خواب آتے ہیں۔

کسی بھی سوئے ہوئے شخص

کے پاس کچھ دیر پیش کر آپ یہ

جان کئے ہیں کہ اس نے کب کب

خواب دیکھا۔ کوئکہ خواب دیکھتے

وقت آنکھوں کی پتلیاں تیزی

سے حرکت کرتی ہیں۔ عموماً یہ

عمل چند منٹ تک جاری رہتا ہے،

لیکن بعض صورتوں میں اس کا

دیکھتا۔ خواب ہر کوئی دیکھتا ہے مگر بہت کم لوگ ایسے ہیں

دو راتیں 45 منٹ تک بھی ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ

جنہیں جانگئے کے بعد اپنے خواب یاد رہتے ہیں۔ خواب

خواب دیکھتے وقت انسان کے دماغ کا ایک حصہ، جس کا

تعلق ہمارے تخت الاشمور

سے ہے، انتہائی فعال

ہو جاتا ہے۔ جس میں

پہلے پانچ منٹ کے اندر انسان آدمی سے زیادہ خواب

بجھوں جاتا ہے، جب کہ اگلے پانچ منٹ میں تو فی صد

خواب اس کی یادداشت سے لکل جاتے ہیں۔

نایبنا افراد بھی عام انسانوں کی طرح

خواب

غیب کا دروازہ

اکتوبر ۲۰۱۴ء

میں غیب سے اشادے ملتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ وہ سچے خواب دیکھتے ہیں۔ ایک مطالعاتی جائزے کے مطابق کم از کم اخخارہ فیدم لوگ زندگی میں کم از کم ایک چھ خواب ضرور دیکھتے ہیں، جب کہ مختلف علاقوں اور کیوں بڑے کے لحاظ سے تریخ میں انہوں نے فیدم لوگ سچے خوابوں پر لیکھ رکھتے ہیں۔ بعض لوگ اپنے خوابوں میں خود کو دیکھتے ہیں۔

میں پرندوں کی طرح اڑتا ہوا دیکھتے ہیں۔ بعض افراد خود کو روح کی طرح بلکہ پھلا اور جھون میں ایک جگہ سے دوسرا جگہ آتا جاتا دیکھتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ خواب دیکھنے کے عمل میں شعور ہمارے ساتھ نہیں ہوتا، اور خوابوں کو تخت الشعور میں موجود ہماری خواہیں اور آرزویں کنفرول کر رہی ہوتی ہیں۔ خواب دیکھنے کے دوران انسان کی نیند گھری نہیں ہوتی، اس لئے بسا اوقات ارد گرد کی آوازوں بھی خواب کا مختلف نظر آتی ہیں۔

میں سفر کے دوران یہ خواب دیکھ رہا ہو کہ وہ اپنے دوستوں کے ساتھ خوش گپتوں میں صرف ہے تو خواب کے دوران کئی ایسے لمحات اکتے ہیں جس میں وہ یہ محسوس کرے کہ وہ گاڑی یا کسی اور سواری میں دوستوں کے پاس آجائے ہے یا ارد گرد کی آوازوں سے منکر اشکال اس کے خواب کا حصہ ہیں۔

ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ خرانے لینے والے نہ صرف یہ کو دریا کی نیند خراب کرتے ہیں بلکہ جب تک وہ خرانے لینے رہتے ہیں، خود بھی کوئی خواب

ہوتے ہیں۔ کئی لوگ یہ کہتے ہیں کہ انہیں اپنے خوابوں میں سچے دغدھیں اور چہرے دکھائی دیتے ہیں۔ جب کہ نفیات کے ماہرین اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ ان کا کہنا ہے کہ انسان خواب میں صرف وہی چہرے دیکھتا ہے جسے وہ اپنی زندگی میں کہیں دیکھیں اپنی آنکھوں سے دیکھ کاہوتا ہے۔ تم روزانہ بہت سے افراد کو دیکھتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ

ہماری نظر میں آنے والے چہروں کی تعداد بڑاروں بلکہ لاکھوں تک پہنچ جاتی ہے۔ ہم ان میں سے زیادہ تر کو نہیں جانتے بلکہ ہمارے تخت الشعور میں محفوظ ہو جاتی ہیں۔ چونکہ خواب دیکھنے کے عمل میں ہمارا شعور کام نہیں کر رہا ہوتا اس لیے

تخت الشعور میں محفوظ ہٹکیں گذشتہ ہو کر بعض اوقات بیک صورت اختیار کر لیتے ہیں اور وہ ہمیں عام انسانوں سے مختلف نظر آتی ہیں۔

ہماری آنکھیں روزانہ لاکھوں رنگوں کا نظارہ کرتی ہیں، بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہمارے زیادہ تر خواب سفید و سیاہ یعنی بلیک ایڈ وائٹ ہوتے ہیں۔ لیکن ایک حالیہ مطالعاتی رپورٹ سے ظاہر ہوا ہے کہ خوابوں میں رنگ دیکھنے والے افراد کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ غالباً اس کی وجہ یہ ہے کہ اب ہمارا زیادہ تر وقت رنگیں نیلوں پر بن کے سامنے گدھ رہتا ہے۔ اس کے رنگ اور کردار ہمارے شعور میں جذب ہو کر ہمارے خوابوں میں ظاہر ہو رہے ہیں۔

کچھ لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہیں اپنے خوابوں



کہ یہ سب خواب کا حصہ ہیں۔ ہم یہ بھی دیکھ سکتے ہیں کہ ایک کار ہم سے گلرائی اور اس کے پیچے میں پیدا ہونے والی تکلیف کو ہم واضح طور پر محسوس کرتے ہیں۔ جب کار ہماری طرف آتی ہے تو ہم حقیقی ذر محسوس کرتے ہیں، اسکے قدر کو محسوس کرتے ہیں اور اس تصادم کے لمحے کو تجھہ کرتے ہیں۔ ان احساسات کی حقیقت کے بارے میں ہمیں ذرا بھی تجسس و شہر نہیں ہوتا۔ یہ سب کچھ ہمارے دماغ میں ہو رہا ہوتا ہے مگر ہمیں ذرا بھی اسکا خیال نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ اگر ہمیں خواب میں بتایا جاتا ہے کہ ہم خواب دیکھ رہے ہیں ہم مکمل طور پر اس امکان کو ظفر انداز کرتے ہیں اور خواب کی اس دنیا کو تی حیثیت بھتھتے ہیں۔ جب ہم اٹھتے ہیں تو خواب میں پیش آئی ہوئی یا تو کوئی طرح محسوس کرتے ہیں۔

خواب ایک مضبوط اور واضح مثال ہے یہ سچھے کرنے کے لیے کہ ہمارے لیے باہر کی دنیا صرف ایک احساس ہے۔ جس طرح ایک خواب دیکھنے والے شخص کو کوئی اٹھاں نہیں ہوتا کہ اسکے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں حقیقی ہیں، بالکل اسی طرح یہ بہت ہٹکل سے بھج آتا ہے کہ جس دنیا کو ہم حقیقی دنیا سمجھتے ہیں وہ صرف ہمارے دماغ میں ہے۔ ہم ان تصوروں کو جنمیں ہم حقیقی زندگی کا نام دیتے ہیں بالکل اسی طرح محسوس کرتے ہیں جس طرح ہم خواب میں تجھہ کرتے ہیں۔ دونوں قسم کی تصویریں ہمارے دماغ میں ثبت ہیں۔ ہمیں دونوں تصویریں کے حقیقی ہونے کے بارے میں کوئی شہر نہیں ہوتا جیسا کہ ہم مشاہدہ کرتے ہیں۔ تاہم جب ہم سوکر اٹھتے ہیں تو ہم کہتے ہیں کہ یہ سب تو ایک خواب تھا۔

کسی لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے کبھی کوئی خواب نہیں دیکھا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس دعوے کی حقیقت یہ ہے کہ بیدار ہوئے پر وہ اپنے خواب بھول پکھ رہے ہیں۔ ہم اپنا منہ تک نہیں کھولتے۔ تاہم خواب میں ہم یہ ساری چیزیں واضح انداز میں تجھہ کرتے ہیں۔ ہمارے دریانوں لوگ، ہمارے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں اتنی حقیقی نظر آتی ہیں کہ ہم یہ تصویر نہیں کر سکتے

ہر دن خواب دیکھتے ہیں، مگر ان کے خواب دوسرے لوگوں سے قدرے مختلف ہوتے ہیں۔ جو افراد پیدا اُئی نایپر نہیں ہوتے، ان کے خواب بہت حد تک عام لوگوں چیزیں ہوتے ہیں جب کہ پیدا اُئی نایپر نے افراد اپنے خوابوں میں ٹکلیں نہیں دیکھتے، لیکن ان کے خوابوں میں آوازیں، چیزوں کو چھو کر محسوس کرنے، جذبات اور محسوسات دوسروں کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔

خواب صرف انسان ہی نہیں بلکہ آفریقا ہر ذہن دیکھتا ہے۔ اگر آپ کے گھر میں بی، کہتا کوئی اور پالتو جانور موجود ہے تو آپ سوت میں اس کی آنکھوں کی چیزوں کی حرکت سے یہ جان سکتے ہیں کہ وہ اس وقت خواب دیکھ رہا ہے۔ حقیقت میں ہم خواب میں کسی سے بات نہیں کرتے ہیں۔ ہم کسی کو دیکھنے نہیں ہیں ہماری آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ نہ ہم بھاگتے ہیں اور نہ چلتے ہیں۔ کوئی بھوت نہیں ڈراتا جاتا ہے اور نہ ہمارا چچا کرتا ہے اور نہ ہی ہمارے سامنے کوئی ہر ابھر باغ ہوتا ہے۔ نہ ہی بلند و بالا عمار تین ہوتی ہیں کہ جہاں سے ہمیں یقین دیکھنے سے ڈالے اور نہ لیں لوگوں کا جھومن جھومن ہوتا ہے۔ ان ساری تصاویر کے ہوتے ہوئے ہم اصل میں اکیلے اپنے بستر میں ہوتے ہیں۔

لوگوں کے جھومن کا شور و غل جو کہ ہم اپنے اطراف میں محسوس کرتے ہیں حقیقت میں کبھی بھی ہمارے خاموش کرے سکتے ہیں پہنچتا۔ جب ہم محسوس کر رہے ہیں ہم بھاگ رہے ہیں حقیقت میں ہم بالکل اپنی جگہ سے نہیں بلتے۔ جب ہم اپنے آپ کو کسی کے ساتھ گرا گرم بیٹھ میں دیکھتے ہیں اصل میں ہم اپنا منہ تک نہیں کھولتے۔ تاہم خواب میں ہم یہ ساری چیزیں واضح انداز میں تجھہ کرتے ہیں۔

ہمارے دریانوں لوگ، ہمارے اطراف میں پائی جانے والی چیزیں اتنی حقیقی نظر آتی ہیں کہ ہم یہ تصویر نہیں کر سکتے

نہیں دیکھ سکتے۔

ایک دنیا تو ہے ہے آپ آئکھیں کھول کر دیکھتے
ہیں مگر ایک دنیا لیسی بھی ہے جو آپ کی آئکھیں بند ہوتے
ہیں آپ کی خاطر ہوتی ہے۔ نیدز سے مختلف تجھیں کرتے
والے تحقیقین اور سائنسدانوں کے لیے خواب بہبیش سے
دوچھی کا پایارہ رہے ہیں۔

عالم بیداری یا شوری زندگی کی اپنی مشکلات ہیں مگر
عالم خواب اپنے اندر ایک اور جو چیز دنیا لیے ہوئے ہیں۔
سائنس دان اب تک واضح طور پر کسی ایسے حقیقتی پر
نہیں پہنچ سکے جس سے یہ ثابت ہوتا ہو کہ خواب اصل
میں ہیں کیا اور ان کے حقیقی حرکات کیا ہوتے ہیں....؟
ہاتھ سانسی تحقیق سے یہ بات سامنے ضرور آتی ہے کہ
خوابوں کا دوران یا چہ ماگر ویکنڈز سے کچھ ثانیوں تک ہو
سکتا ہے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ عالم شور میں ذہن
میں ریکارڈ ہونے والے واقعات جو لا شور میں ذہنہ
ہوتے رہتے ہیں رات کو شور کے کم فعال ہونے پر ایک
روپورٹ کی صورت میں سامنے آ جاتے ہیں۔

آج سائنس، خوابوں کے اسرار پر تحقیق کر کے
دلاغ کے راز سے آگاہ ہو رہی ہے۔ سائنسدانوں کا ایک
گروہ، ان خوابوں کے مطالعے سے ذہن کی مختلف کیفیات
کے بارے میں علم حاصل کر رہا ہے جبکہ دوسرا گروہ،
خواب پیدا کرنے والے کمپنیکل کا مطالعہ کر کے حافظت کو قابو
میں لانا پاہتا ہے۔ اس طرح خواب اور اس پر تحقیق ایک
بہت اہم موضوع ہے جس کیا ہے ورنہ 1953ء سے پہلے
سائنسدان ان خوابوں کو کوئی اہمیت دینے کے موذ میں
نہیں تھے۔ اس وقت کے نظریہ تھا کہ خواب ایک عارضی
حکم کی کیفیت ہے جس پر سائنس کے خوبی تھائیں کی
بنیاد نہیں رکھی جاسکتی۔

1953ء میں پہلی مرتب سائنس نے دماغ کی اس

کیفیت کا پتہ چلا یا جس میں خواب واقع ہوتے ہیں تجھی

Theta / Delta Brain wave state.

سائنسدانوں کے مطابق خواب دیکھنے کے عمل کے
دوران:

1.... آنکھ کی پتیاں تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔

2.... سانس اور دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی پیدا
ہو جاتی ہے۔

3.... ہاتھ پاؤں بلکہ سارا جسم میل ہو جاتا ہے۔

نیدز کی اس کیفیت کو Movement (Rapid Eye R.E.M)

کہتے ہیں۔ نیدز پر تجھیں کرنے والوں

نے اسی REM حالت میں جب رضاکار لوگوں کو جاگا کر
پوچھا تو تو قصد نے تصدیق کی کہ وہ خواب ہی دیکھ

رہے تھے۔ یہاں یہ بات بھی دوچھی سے غالباً نہ ہو گی کہ
تجھیں، خوابوں کا پتہ جو مان کے پیٹ میں ہوتا ہے وہ بھی

R.E.M نیدز کے عمل سے گزرتا ہے۔

حقیقی کہ پرندے اور سارے ممالیے Mammals

جاگوں بھی R.E.M نیدز کا تجربہ رکھتے ہیں۔ شاید یہ تحدیرہ

کیجھ ہو کہ بھی کوئی خواب میں تجھیزے نظر آتے ہیں۔

سائنسی تحقیق کے مطابق، ساری دنیا کے انسان

یکساں طور پر اڑتے چلتے ہوئے گرتے ہوئے کے خواب

دیکھتے ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ تمام
انسانوں میں "نوف" اور "اعلیٰ ماحاشکن" خیالات یکساں

ہوتے ہیں۔ جدید سائنس کے مطابق، خواب دماغ

کے بین ایتم Brain stem سے پیدا ہوتے ہیں۔

دماغ کی ایسی سائنس کی رفتاد، دل کی دھڑکن، معده کی

حرکت اور پیشتاب بننے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے تجھیں یہ

وہ اعصابی نظام ہے جو خود کو خود کام کرتا ہے۔ (

Autonomic Nervous System) اس دماغی

حصہ میں دو مختلف قسم کے اعصابی گچے (Neurons)

غلامتوں کی شکل میں کیوں دکھائی دیتے ہیں۔ خواب میں
تصویریں بڑی واضح ہوتی ہیں کیونکہ دماغ، تسل سے کام
کرتا ہے اور اعلیٰ درجہ کا تسلسل (Association) غیر
لفظی اور علمی تھا جو بتا ہے جو بہت سارے مواد کو ایک مختصر
تصویری شکل دے دیتا ہے۔
اسی علمی طریقہ کا راستے حافظہ کے کام کرنے کا
سراغ بھی لگایا گیا ہے کہ ہم اپنے حافظ کو جذباتی مواد یا
واقعات کی شکل و صورت یا کسی اور خاص وجہ سے بھی
محفوظ یا ترتیب دیتے ہیں۔

سب سے عجیب بات یہ ہے کہ R.E.M نیدز کے
دوران، جو "نیورائز" خواب دیکھنے کے عمل میں حصہ ہیں
لیے ان کا تخلق "توچ" اور "احساس ذات" سے ہے شاید
اسی لیے خواب کے دوران یادداشت بہتر طریقہ پر کام
کرتی ہے اور ہم ہاضی کے دور دراز واقعات کو بھی آسانی

ہوتے ہیں جو نیدز کو کنٹرول کرتے ہیں اور ہر ایک رابطہ
کے لیے الگ الگ سیکل استعمال کرتا ہے۔

ایک قسم کے نیورائز، جو کیمیاوی مادہ پیدا کرتے ہیں
اس کو ایٹاکل کوئین (Acetylcholine) کہتے ہیں۔

یہ نیورائز R.E.M نیدز کے دوران متھر ہوتے ہیں۔

دوسری قسم کے نیورائز، Epinephrine (Adrenalin) کیمیاوی
مادے اور پروٹین کے فریلے عمل کرتے ہیں اور یہ
R.E.M نیدز کے دوران غیر متھر ہوتے ہیں۔

چنانچہ R.E.M نیدز کے دوران، جب ایٹاکل
کوئین (Acetylcholine) اور نیورائز کام کر رہے
ہوتے ہیں تو خواب شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن اتم کہ سکتے
ہیں کہ ایٹاکل کوئین، یہی وہ مادہ ہے جس سے خواب بنتے

ہیں۔ اس بات کی تصدیق کے لیے تمہاری طور پر بھی کے
ہیں۔ میں ایسے کیمیکلز جو مان کے پیٹ میں ہوتا ہے وہ بھی
ملتے جلتے تھے، بذریعہ اچھشن داخل کے گئے تو بھی میں
R.E.M نیدز کے عمل سے گزرتا ہے۔

خواب کے عمل کے دوران، ایٹاکل کوئین والے

نیورائز، دماغ کے سب سے بڑے حصے Cortex کو جلدی
جلدی سکندر سمجھتے ہیں۔ کورنیکس، ان اطلاعات کو ایک

باصتی کپانی کی شکل دے دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ
پہلے سے موجود یادداشت سے مدد لیتا ہے مگر یہ مخفی

خواب دیکھنے والے کی خواہشات، خوف اور ذہنی تخلق پر
مشخص ہے۔ کورنیکس Cortex کا تخلق، خوف و فکر اور

عقلی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اس اعصابی نظام کے
ساتھ بھی ہے جس کو ہم اپنی مرضی اور ارادے سے
استعمال کرتے ہیں۔

خوابوں کے بارے میں بہت سرے سے چند
سوالات، جو خواب طلب تھے، جو آج جدید سائنسی تحقیقات
کے تیجے میں واضح ہو گئے ہیں۔ مثلاً خواب اشارات یا

ڈاکٹر یوسف عظیمی کی کتاب نظر بردار اور شہر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث
جو ہی ملکیت اور اولاء اللہ
کی تعلیمات کی روشنی میں
نظر پڑے، حسد، سحر کی
وضاحت اور ان سے نجات دے
چاہئے کے لیے اور ادو و طاقت.....

اپنے قریبی بک اٹال سے طلب فرمائیں یا
پر اور است منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔
021-36606329

سے یاد کر لیتے ہیں کیونکہ "انا" اور "اراہ" "معطل ہوتا ہے۔ ہاتھ بیدار ہونے پر شعور پچانے قبضہ خواب بھول جاتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ دیر پایادوادشت (Long Term Memory) کے نیکیز Epinephrine اور پروٹئن، خواب کے دوران کام نہیں کرتے لہذا خواب زیادہ دیر تک یاد نہیں رہتے۔

دوسرا سوال یہ ہے کہ خواب میں جسمانی حرکات، سنسوٹی اور دیکھنے کی حسین (Senses) توکام کر رہی ہوتی ہیں لیکن ذائقہ اور بوخواب میں زیادہ لوگوں نے روپورٹ نہیں کیا کیوں....؟

اس کا جواب یہ ہے کہ نیند کے دوران، ذائقہ اور بوالے "نیوراٹ" نکل طور پر خاموش رہتے ہیں اور خواب کے دوران کسی قسم کا حصہ نہیں لیتے۔

تیسرا سوال یہ ہے کہ خواب میں دوڑنا، تیرنا، تعاقب

کرتا اور اڑتے ہوئے ویکھنے کا مظہر کیوں نکل سائے آتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی حرکات کو نیندوں کرنے والے "نیوراٹ" نیند کے دوران اتنے ہی تحرک ہوتے ہیں جتنے کے بیداری میں۔ آخری بات یہ ہے کہ خواب عجیب و غریب کیوں ہوتے ہیں....؟ اس کی بینادی وجہ یہ ہے کہ R.E.M نیند کے دوران، Cortex باہر کی دیوار کے بجائے Brain stem سے عکساز وصول کرتا ہے اس لیے منتشر اور بے قابو تسمیٰ اطلاعات کو با منفی شکل دینے کے لیے خواب ایک عجیب شکل اختیار کر لیتا ہے تاہم ان علمات یا اشراط کا تعلق، حقیقی زندگی سے اس لئے ہوتا ہے کہ ان کی بینادوہ یادوادشت ہے جو Cortex میں محفوظ پڑتی ہے۔

(باری ہے)

ہلدی کا استعمال کینسر میں مفید، حافظے کو تیز کرنے میں معاون

برطانوی سائنسدوں کی تحقیق میں اکشاف کیا گیا ہے کہ ہلدی کا استعمال انسانی حافظے کو تیز کرنے میں اہم کردار نہیں ہے۔ اس سے قبل ہاربن نے ہلدی کو کینسر سے بچانے کا اہم ذریعہ قرار دیا تھا۔ اس میں موجود کرکیوں میں کینسر زدہ خلیات پر کمی ہے۔ اس سے قبل ہاربن نے ہلدی کو کینسر سے بچانے کا اہم ذریعہ قرار دیا تھا۔ اس میں موجود کرکیوں میں کینسر زدہ خلیات پر کمی ہے۔ اس سے قبل ہاربن نے ہلدی کو کینسر سے بچانے کا اہم ذریعہ قرار دیا تھا۔ اس میں موجود کرکیوں میں کینسر زدہ خلیات پر کمی ہے۔ اس سے قبل ہاربن نے ہلدی کو کینسر سے بچانے کا اہم ذریعہ قرار دیا تھا۔ اس میں موجود کرکیوں میں کینسر زدہ خلیات پر کمی ہے۔

اب برطانوی شہر لیسٹر کے اپستالوں میں کیوں تھراپی کے ساتھ ساتھ کر کیوں من کی خواب کے استعمال کا تجربہ کیا جاتا ہے۔ برطانیہ میں ہر سال چالیس ہزار افراد میں آنت کے کینسر کی تشخیص ہوتی ہے۔ کرکیوں کی کینسر زدہ خلیات پر کمی تھراپی کے اثرات کو بڑھاتا ہے۔ اس لیے خوش آئندہ ہیں کہ اس سے مریضوں کو کم مقدار میں کیوں تھراپی کا سامنا کرنا پڑے گا اور زیادہ عمر سے تک علاج جاری رکھ پائیں گے۔



عزیزین جاج کی سہولت کے لیے کعبۃ اللہ واقع ہے۔ افت کے تقریباً عین وسط میں کعبۃ المسجد الحرام کے سودی حکومت، حرم کعبہ کی حدود میں ضرورت کے مطابق اضافہ کرتی رہتی ہے۔ کعبہ کے مرمع شکل ہونے کی وجہ سے پڑ گیا ہے۔ کعبہ کو بکہ بھی کہتے ہیں، بکہ کے معنی توڑ دینے کے ہیں۔ کعبہ کو بدل کعبہ سے مراد تک توسعہ کا سلسلہ جاری ہے۔ اس توسعی عمل کے نتیجے میں عازیزین عمروہ عارضی مشکلات سے بکہ اس لیے کہتے ہیں کہ یہ سرکش لوگوں کی گرفتوں کو توڑ دیتا ہے۔ یہ نام مکہ مکرمہ کا بھی ہے۔ یہ عمارت صرف گزر رہے ہیں۔ باب عمرہ کے مقابل پہاڑی سلسلہ بدل کعبہ تقریباً ہمار کردیا گیا ہے تاکہ عازیزین جاج کو عبادات کے لیے زیادہ جگہ میر آئے۔ حرم کعبہ کی پیر دنی حدود میں توسعہ ہوتی رہی ہے اور جس میں دروازہ ہے (یعنی کعبہ کے سامنے کا رخ) اور مقابلہ کی دیوار

(کعبہ کی پشت) چالیس چالیس فٹ لمی ہیں، دوسرا دو پیشیں میں تکش فٹ لمی اور بلندی پیچا س فٹ ہے۔ کعبہ کی عمارت میں سیاہی مائل بھورے پتھر کے روڑے استعمال کیے گئے ہیں۔ یہ پتھر کے ارد گرد کے پہاڑوں میں ملتے ہیں۔ عمارت کی کریں سنگ مرمری ہے۔ یہ دس اونچی اونچی مطاف کی حد میں توسعہ کافی عرصہ سے ہے تین کی گئی۔ (مطاف

محن کعبہ میں اس جگہ کو کہتے ہیں جہاں زائرین طواف کے لیے سات چکر لگاتے ہیں) اس میں تو سچ نہ ہونے کی وجہ ترک دور میں تعمیر کردہ برآمدوں کو نہ گراتا ہے کیونکہ ترک حکومت نے جب خان کعبہ کا انتظام سودی حکومت کے حوالے کیا تو یہ طے پایا کہ سوسال تک حریم اشرافین میں ترکی کی جانب سے کی جانے والی اور تقریباً افت بھر دیواروں سے باہر تعمیرات کو مدد مدد کیا جائے گا۔ کعبہ کا

سرور منیر راؤ

اعراقی کہلاتا ہے، مغربی الارکنشی، جنوبی الارک ایساں تصور یا نہیں پر آتے ہی ادب، احترام اور احساس کی ایسا کیفیت ابھرتی ہے کہ جس کا بیان الفاظ میں آسان ہیں۔ تجیالات، عقیدت، روحاں پر دے یافتگی و سرور کے اثرات سے مزین یہ عمارت بیت اللہ کہلاتی ہے۔ بیت کا مطلب اللہ کا گھر ہے۔ کعبہ، اللہ کا گھر اور مسلمانوں کا قبلہ حلقوں سے بندھا ہوا ہے۔ پورے کعبے کو اس غلاف نے

سلسلہ عظیمین

کی

تعلیمات

پانچواں حصہ

بنیاد پر کھا جاتا ہے۔
رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
لوگ قیامت کے دن
صرف اپنی نیتوں پر اٹھائے
جائیں گے۔ (حضرت
ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ)
ابن ماجہ)

اس لیے اولیاء اللہ
صوفیا کرام اپنے شاگردوں کی
تریبیت کرتے ہوئے سب
سے پہلے اس بات کی طرف
توجہ دیتے ہیں کہ نیت کی
درستگی کا اہتمام کیا جائے۔

انسان کے اندر نیک نیتی اور اخلاقیں

کی جانے والی ماہرینگ کو درست کی
(شادر) کے دل میں یہ بات قیمتیں
ماہرینگ میں یہ فرق ہے کہ قدرت کی
کار درجہ حاصل کر لے کہ جو کچھ میں کر رہا ہوں اللہ اُسے
ماہرینگ انسانوں کی حرکات و سکنات اور گفتگوی نہیں بلکہ
کسی کام کو کرتے ہوئے انسان کی نیت کو بھی ریکارڈ کر لیتی
دیکھ رہا ہے۔ اللہ یمرے ظاہری اعمال ہی نہیں دیکھ رہا
ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ہاں انسان کے اعمال کو اس کی نیت کی

سلسلہ عظیمی کے ایکن کو روحاںی علم کی مبادیات سے آگئی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں
غور و فکر کی ترغیب دیتے اور حسلم و مری اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف
توجہ کرنے کے لیے مرکزی راستہ کرائی میں قلندر شور اکیلیہ کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء میں برہا ایک خصوصی
نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ذاکر و قاری یوسف عظیٰ آن لائن پیچھے دیتے ہیں۔

اس پیچھے میں پاکستان کے سترے ذاکر شوروں سے سینکڑوں خاتمن و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ
مشرق و مغربی، برطانیہ و فرانس، امریکہ، کینیڈا ایش یا پیچھے آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمی کے مرشد حضرت خواجہ حسین الدین عظیٰ نے مئی 2012ء میں یہ بات فرمائی ہے کہ اس آن لائن
پیچھے کی خوشی روحاںی اور جمعت کے علم دوست قاریین کے لیے بھی ہر ماہ چیز کی جائے۔
اس پیچھے پر قاریین کے تاثرات بھی ان صفات میں شامل کیے جائیں۔

ریکارڈ:

انسان اس دنیا میں جو کچھ کرتا
ہے، قدرت کے بنائے ہوئے
انعام کے تحت وہ سب کا سب
ریکارڈ ہوتا رہتا ہے۔

انسان کا ہر کام اس کی
کمی گئی، سختی گئی ہر بیانات
اور سکھی گئی ہر چیز ریکارڈ
ہوتی ہے۔ اب انسان خود
بھی اس قابل ہو گیا ہے کہ
وہ کسی بھی جگہ پر حرکات
و سکنات اور آواز کی
ریکارڈگ کر سکے۔ انسان
کے بنائے ہوئے نظام میں

کی جانے والی ماہرینگ اور قدرت کی
(شادر) کے جذبات بیدار ہوں۔ مرید

کا درجہ حاصل کر لے کہ جو کچھ میں کر رہا ہوں اللہ اُسے
دیکھ رہا ہے۔ اللہ یمرے ظاہری اعمال ہی نہیں دیکھ رہا
ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ہاں انسان کے اعمال کو اس کی نیت کی

کعبہ کے مشرق کونے میں بیرونی ست فرش سے تقریباً
پانچ فٹ بلندی پر دروازے کے قریب ہی دیوار میں نصب
ہے۔ اس سیدادِ بندگ کے پتھر (حجر الاسود کے) اب تمدن
بڑے اور کمی چھوٹے چھوٹے گلزارے میں جو ایک دوسرے
میں بیوست ہیں۔ ان کے آگرہ دیکھ کر کمال ہے اور اس
ہالے پر ایک چاندی کا حلقوں چڑھا ہوا ہے۔ حجر الاسود کی سطح
زائرین کے چھوٹے اور پچھنچے سے گھر گھر کر صاف اور
شفاق ہوئی ہے۔ اس عمل کی کثرت سے اس کی سطح میں
اوچ خشی پیدا ہوئی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس کا
قطبیارہ اونچ ہے۔ حجر الاسود کی رکعت سفری مالک سیدا ہے جس
میں سرخ اور زرد ریزے جملکتی ہیں۔ دیوار کا وہ حصہ جو حجر
اسود اور دروازے کے درمیان ہے ملزم کہلاتا ہے کیونکہ
طواف کرنے والے دعا کرتے وقت اس دیوار سے پٹ
چلتے ہیں اس نسبت سے اس (المزم) یعنی چھٹی کی جگہ کہا
جاتا ہے۔ چھٹی کی جانب کبھی کے باہر کی طرف ایک سہری
پرناال نکلا ہادی ہے۔ یہ پرناال میز اب الرحمۃ کے نام سے موسم
یہ کبھی کا غلاف مدتوں تک ہر سال مصر میں تیار ہوتا رہا
پہنچنے اور پاکستان میں بھی تیار ہوا اور حاجیوں کے ایک
خاص قافلے کے ہمراہ مکے پہنچتا رہا۔ اب یہ غلاف کعبہ
مقابلی طور پر دارالاسکوہ میں تیار ہوتا ہے۔ کبھی میں داخل
ہونے کے لیے ایک دروازہ ہے یہ دروازہ شال مشرقی
دیوار میں زین میں کوئی سات فٹ اونچا ہے۔ دروازے
کے مختلف حصوں پر سونے اور چاندی کے پتھرے چڑھے
اوچی اور تقریباً پانچ فٹ مومنی ہے۔ اس کے سرے کبھی کے
شلیل اور سرچی کوؤں سے تقریباً پانچ فٹ کے فاصلے پر ہیں۔
حطم اور کبھی کے درمیان جو فاصلہ داڑے کی شکل کا قلعہ
جلاء کرتی تھی۔ موجودہ دور میں برقی روشنی کی وجہ سے اس
کاروانات باتی نہیں رہا۔ کبھی کی چھت تین چھوٹی ستونوں پر
قائم ہے جس پر پہنچنے کے لیے ایک بیڑھی بھی ہے۔
یہاں بہت سی سہری اور روپیلی قدمیں لٹک رہی ہیں۔
اندر وہی دیواروں پر عمارت کی تجدید و مرمت کے متعلق
کئی کتبے ہیں۔ فرش سنگ مرمر کی سلوں کا ہے۔ حجر الاسود

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

اعمال کا دار و مدار سرف نیتوں پر ہے اور آدمی کو دینی کچھ ملے گا جس کی اس نے نیت کی ہوگی۔ (حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ فرمادی)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

الله تمہاری شکل و صورت اور تمہارے مال کو نہ دیکھے گا بلکہ تمہارے دلوں اور تمہارے اعمال کو دیکھے گا۔ (حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ مسلم)

صحابی رسول حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ جس وقت مجھے یہن کے علاقے میں بیج رہے تھے، میں نے عرض کیا یا رسول اللہ! مجھے کچھ نصیحت فرمائیے۔

آپ ﷺ نے فرمایا:

این نیت کو ہر کوئی سے پاک رکھو۔ جو عمل کرو صرف اللہ کی خوشنودی کے لیے کرو تو چوڑا عمل بھی تمہاری نجات کے لیے کافی ہو گا۔ (الحاکم)

طرف:

روحانی بزرگ اپنے شاگردوں کی تربیت کا آغاز فرماتے ہیں تو اس تربیت کے بعض اڑاث ابتدائی دور میں ہی ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ابتدائی دور کے ان اڑاث سے کسی شاگرد کی شخصیت اس کی طرز فکر، اس کی سکت اور اس میں پایا جانے والا ظرف بھی ظاہر ہونے لگتا ہے۔ ذہنی سکت، استعداد اور ظرف کی وجہ سے کسی کی تربیت کرنا آسان ہے تو دوسرا طرف انہی وجوہات کے سبب کسی کو سمجھانا اور اس کی تربیت کرنا بہت کھلکھل اور دشوار ہے۔

نبی کریم حضرت محمد ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: لوگوں سے ان کی ذہنی طبع کے مطابق بات کرو۔

یہ ارشاد نبوی ﷺ نے صرف لوگوں سے لگنگو کرنے اور ان تک پیغام پہنچانے کے لیے انسانوں کا ہبنا

چلنے والوں کو پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آکاہ کرتا ہے۔ ترجمہ: یہ ہیں وہ لوگ جنہوں نے آخرت میں کردیا کی زندگی خریدی ہے۔ مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی تقصیان کی صورت میں، کسی قریبی یا غیر قریبی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھا۔ رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ ظرفی ہے اور یہ اعلیٰ ظرفی اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کے نزدیک کافر یعنی ختم ہے۔ ارشاد پاری تعالیٰ کے ترجمہ: اور ہم ضرور اکٹھائیں گے جمیں (کسی بھی قسم کے) خوف سے اور بھوک سے، ماںوں اور جانوں اور پھلوں میں کسی سے اور خوشخبری سنائیے ان صبر کرنے والوں کو کہ جنمیں کوئی میسری پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ یہ بھک ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ میکی وہ (خوش تصیب) ہیں جن پر ان کے رب کی طرح طرح کی قواز شیں اور حصتیں ہیں اور میکی لوگ بدایت یافتہ ہیں۔

مریید کا اعلیٰ ظرف ہوتا خود اس کے لیے یا عث سعادت در حست ہے۔ ایسا نہ سلسلہ طریقت سے ملتے وہی روحانی تربیت سے خوب بہرہ مدد ہوتا ہے اور جو لوگ اپنے ظرف کو اعلیٰ بنانے میں مرشد کی کوششوں کا ثابت جواب نہیں دیتے وہ روحانی تربیت کے ابتدائی مرطبوں میں ہی پہنچتے رہ جاتے ہیں۔

خود ستائش: ہم میں سے ہر شخص لینا بھلا چاہتا ہے، ہر شخص اپنی تعریف بھی چاہتا ہے اور تعریف ہونی بھی چاہیے۔ تعریف سننے کی خواہش رکھنا کوئی بر سی بات نہیں ہے۔ تعریف سے انسان کو خوشی ہوتی ہے۔ حوصلہ ملنا

اقفار کی حرج، انسان کو اعتماد اس سے ہٹا کر سیدھے راستے سے پہنچا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشات سے مغلوب شخص حق و ناجی کا خیال نہیں رکھتا۔ وہ اپنی ذات کی پرستش میں، اپنی خواہشات کے حصار میں ہی بند رہتا ہے۔ اعلیٰ ظرفی کی صفات سے مل کر وجود میں آتی ہے۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب ہے نفس کی مندرجہ بالا خراہیوں پر قابو پاننا۔

زندگی کے سفر میں ہر انسان اپنے لیے کامیابیوں کا متمنی ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابی ملے پر خوش بھی ہوتا ہے۔ کامیابی پر خوش ہونا فخری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر پہنچے ہیں ملے اور ان خوشی میں خود کو مهزوز اور پیچھے رہ جانے والوں کو مکرر بھجنے لگتے ہیں۔

ای طرح زندگی میں کبھی ناکامی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ ناکامی کی صورت میں افسرده ہونا بھی فطری ہے لیکن بعض لوگ ناکامی پر ذہبیر یا شن اور میا یوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مظلوم بھکتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے خاصت تھی کہ کچھ لوگ حد میں جتنا ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔

انسان کی زندگی میں کمی مشکلات اور رکاوٹیں بھی آتی ہیں۔ کسی نظریہ یا مامش سے باہت لوگوں کو خود ان کی اپنی صفوں میں موجود بعض ذاتی مظاہر سرست عناصر کی کمی خوف کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لائق یا طرف سے یا یہر و فی خلاف افراد کی جانب سے کمی لائق یا کمی خوف کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لائق یا خوف سے ملاحتہ ہوتا اور اسکی ترغیب یا تغیر کے سامنے ثابت تدم رہنا بھی اعلیٰ ظرف کا انتہا ہے اور وہ لوگ جو راه حق پر

ہوتا ہے۔ اتنا پرستی، خود غرضی، لائق، سکبر، دولت اور

ہے بلکہ اس ارشاد نبوی ﷺ سے تربیت کے معاملے میں بھی رہنمائی ملتی ہے۔

سلسلہ طریقت میں تربیت کا تعلق شوری معاملات سے بھی ہے اور لا شوری معاملات سے بھی ہے۔ مرشد کی جانب سے ملنے والی تربیت کے نتیجے میں مرید کو بہت کچھ عطا ہوتا ہے۔ مرید کی شوری الہیت اور استعداد میں اضافہ ہوتا ہے اور لا شوری الہیت اور استعداد میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ سلسلہ طریقت کے ترتیبی معاملات میں مرید یہ شاگرد سے جس بات کی توقع کی جاتی ہے اور جس صفت کو تحرک کرنے کا اہتمام کیا جاتا ہے وہ انسان کا ظرف ہے۔

روحانی معاملات میں تربیت لیتے کے لیے اعلیٰ ظرفی بہت ضروری ہے۔ اعلیٰ ظرفی ایک طرف اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو خود بھی اس کے لیے بہت زیادہ کوششی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہی بھی ہے اور اکتابی بھی ہے۔

مرشد چاہتے ہیں کہ ان کے مرید، ان کے شاگرد اپنے ظرف کو یہی طرح بھجنے کی کوشش کریں اور اپنے ظرف کو اعلیٰ بنانے کی طرف توجہ دیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے تمام اداکبین کو چاہیے کہ وہ اپنے ظرف میں وسعت اور گرامی کے مسئلہ کو شکر کرتے رہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے ذمہ داران کو اس کام کے لیے دوسروں کی نسبت زیادہ کوششی کرتے رہنے کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے یعنی اپنے ظرف کو بھجنے اور اعلیٰ ظرفی کے لیے ضروری ہے کہ اپنے نفس پر کنٹرول کرنا سکتا ہے۔

زیر نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے مانوڑ ہے۔ اس مضمون کے ذیلے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادقؑ کی شخصیت کو بطور سائنسدان ملاحظہ کر رہے ہیں۔

(گزشتہ شارے سے حباری بھی کامل انسان ایک مرحلہ طے کرتا ہے۔
جخنیت کا حقیقی سبب خداوند تعالیٰ کی طرف تمام
حضرت امام جعفر صادقؑ کے شاگرد
جخنیت کا حقیقی سبب خداوند تعالیٰ کی طرف تمام
اور مشہور سائنسدان حباری بن حیان کی
مخلوقات حقیقی کی جمادات کے لیے اس کی محبت اور لطف و
حضرت امام جعفر صادقؑ سے مابعد
کرم سے عمارت ہے اور فلسفے کی رو سے کائنات کو وجود میں
الطبیعت اور مابعد اتفاقیات پر عملی
لانے کا سبب اللہ تعالیٰ کے فعل و کرم کے علاوہ کوئی دوسرا
گفتگو کا اگلا حصہ پیش ہو ہی نہیں سکتا۔ پچھلے اگر کائنات کو
خدمت ہے۔) تخلیق کرنے کا کوئی اور سبب ہوتا اور وہ
جابرین حیان: آپ نے فرمایا کہ ہر سبب خدا کو کائنات کی تخلیق پر مجبور کرنا تو
تارہ ایک وسیع دینا ہے کیا ان دنیا کیں کیا جائیں۔ ایک مجبور خدا کو تسلیم کیں کیا جائیں۔
الہامی داشت:

سمعیہ علوی
حضرت امام صاحب: اس میں
جابرے پوچھا: بشری عمل کے
الہامی داشت سے موازنے سے آپ کی کیا مراد ہے....؟
کوئی نہیں کہ دوسرا سیاروں میں مخلوقات
امام جعفر صادقؑ نے جواب دیا: میں بشری عمل کا
الہامی داشت سے موازنہ نہیں کر سکتا اور کوئی انسان اس
موازنے پر قادر نہیں، صرف یہ کہنا چاہتا تھا کہ الہامی
ہوتا ہے تو اسے اس جہاں میں کیوں لاتا ہے کیا یہ بہتر نہیں
ہے کہ اس دنیا میں مارنے کے لیے پیدا
ہی نہ کرے....؟

حضرت امام صاحب: جو کچھ تمہاری نظر وہ
میں موت کی صورت جلوہ گر ہوتی ہے، وہ
در اصل دوسری زندگی کی ابتداء ہے اور اللہ
تعالیٰ انسان کو اس جہاں میں اس لئے پیدا
کرتا ہے تاکہ انسانیت کاملہ کا ایک مرحلہ
یہاں طے کر لے۔

اس مرحلے کے بعد انسان گزشتہ
مرحلے سے زیادہ کامل انسان کی صورت میں
دوسرے جہاں میں جاتا ہے اور پھر اس جہاں میں

طرزوں پر چیک اینڈ بلنس کا کوئی عمومی معیار مقرر نہیں
ہے۔ اس لیے لاشوری معاملات میں دوران تربیت میں
اور تربیت کے بعد بھی بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔
لاشوری معاملات میں تربیت لینے والے جس

بندے میں خود تائش اور خود پرستی کے جذبات کا غلبہ
ہو گا وہ اپنی ذرا اور اسی کیفیات پر لوگوں کی تعریف سے
چاہے گا۔ ایسا بندہ لوگوں پر لینا کوئی تاثر قائم کرنے کے
لیے اپنی کیفیات کو بڑھا چکھا کر بھی بیان کر سکتا ہے
اور کبھی دوسروں کو خوش یا متأثر کرنے کے لیے بے بناء
باتیں بھی کر سکتا ہے۔ اگر پر ٹبل اپنے علمی ادارے کے کسی طالب علم کی
تعریف کر دیں تو اسے بہت زیادہ خوش ہوتی ہے۔ دفتر
میں افسر اپنے کی ماحت کی تعریف کر دیں تو وہ بہت خوش
ہوتا ہے۔ جو مرشد اپنے کسی مرید کی تعریف کر دیں
تو اس مرید کی خوشی کا تو کوئی شکاہد ہی نہیں ہوتا۔

ان مгалوں سے یہ بہت مقصود ہے کہ تعریف بذات
خود اچھی یات ہے اور تعریف کی خواہش رکھنا کوئی بری
بات نہیں۔ معاملہ دراصل دہاں سے بگزنا شروع ہوتا ہے
جب تعریف کی خواہش حد اعتماد اسے بڑھ کر خود سائش
اور خود پرستی کی حدود میں داخل ہو جاتی ہے۔
دنیاوی یا شوری معاملات میں کوئی ایسا مقام پائے
کے لیے جہاں دوسرے لوگ آپ کی تعریف کریں سخت
معن وجد و جد کرنی پڑتی ہے۔

حصول علم میں غاییاں کامیابیوں کے لیے کئی سال
سخت محنت کی ضرورت ہے۔ بڑیں میں کامیابی کے لیے
بہت پاپڑ میلے پڑتے ہیں۔ پروفیشن میں مقام بنانا، اعلیٰ
افسری تک پہنچنا، قبول کے شے میں، کھیل کی دیا میں نام
پیدا کرنا کوئی آسان کام نہیں۔ سال ہا سال سخت محنت
و مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان مادی شعبوں میں کوئی
معیار اور کوئی چیک اینڈ بلنس بھی مقرر ہوتا ہے۔ دوسری
طرف لاشوری معاملات میں ظاہر کوئی معیار یا دنیاوی

(جاری ہے)

درخت لگائیجے 00000
صحت پہنائیجے 00000
سکون پہنائیجے 00000

نوجوان ناجھٹ

حضرت امام جعفر صادقؑ

ایک عظیم سائنسدان

دانش بشری عقل سے اس قدر رتے ہے جس کا قیاس کرنا ممکن نہیں اور اس کی برتری وہم و مگان میں بھی نہیں آتی۔ یہ بات میں تے اس لیے بیان کی ہے تاکہ میں یہ واضح کر سکوں کہ میں اپنی عقل کے مطابق کائنات کے وجود میں آئنے کے سب کو مد نظر رکھتا ہوں تاکہ اپنی عقل کے مطابق جس سے میں بے خبر ہوں۔

جبار نے سوال کیا، میں آپ کا مقدمہ نہیں سمجھا؟...؟

امام جعفر صادق نے فرمایا میرا مطلب یہ ہے کہ میری عقل یہ کہتی ہے کہ ہر چیز کی تحقیق کا کوئی میب موجود ہوتا ہے اور میری عقل کسی اپنے مطلوب (جس کا سبب یا علت بیان کی گئی ہو) کو تسلیم نہیں کرتی جس کی علت موجود نہ ہو، کیونکہ بشری عقل ہے اور شاید الہی دانش کے وسیع احاطے میں علت کا مسئلہ سرے سے موجود نہ ہو اور غالق کے نزدیک ضروری ہند ہو کہ ایک اسی علت وجود میں آئے جس سے کوئی مطلوب نمودار ہو اور اس طرح کا خلاصہ وجود میں آئے۔

ہماری عقل علت د مطلوب کے رابطے کو اس قدر ضروری خیال کرتی ہے کہ اس رابطے کے باہر تخلوقات کی پیدائش کو بھختے سے قاصر ہے اور ہونی کی تحقیق کو دیکھتی ہے تو اس کی علت جانتے کی کوشش کرتی ہے شاید الہی مشیری میں، جو خداوند تعالیٰ کے ارادے کی مطیع ہے تخلیقات بغیر کسی علت کے وجود میں آتی ہوں اور کسی علت کے موجود ہونے کی ضرورت نہ ہو۔ اللہ اشاید یہ کائنات کی علت کے بغیر وجود میں آتی ہے۔

جبار نے پوچھا... میاردی پیدا کرنے والے جسم کے دشمن کون ہے؟...؟

امام جعفر صادق نے جواب دیا.... جسم کے دشمن اتنی چھوٹی تخلوق ہے جو بہت زیادہ چھوٹی ہونے کی وجہ سے دکھائی نہیں دیتی یہ تخلوق سمجھ پر حمل کرتی ہے اور جسم میں بھی اسی چھوٹی تخلوق موجود ہے جو بہت زیادہ چھوٹی ہونے کی وجہ سے اندر نہیں آتی اور جسم کے دشمنوں کے خلاف دفاع کرتی ہے۔

جابر نے پوچھا... میاردی پیدا کرنے والے جسم کے دشمن کون ہے؟...؟

آپ کا بیان میری بھجن میں نہیں آئی ان کی اقسام کیسے زیادہ ہیں اور جو جس انہیں تخلیل دیتی ہے وہ محدود ہے؟

جعفر صادق نے فرمایا.... جو کتاب تم پڑھ رہے ہو وہ ہزاروں کلمات کی حالت ہے اور اس کتاب میں ہر کلمہ حروف سے لکھا گیا ہے لیکن جو حروف کلمات کا تخلیل دیتے ہیں وہ حروف تھیں محدود ہیں اور حروف تھیں کے چد کچھ پیچے حروف کے ساتھ ہزاروں کلمات لکھے جاتے ہیں جن میں سے ہر ایک یا ان کلمات کا ہر فقرہ مخصوص معنوں کا حامل ہے۔

ہمارے جسم کے دشمنوں کے خلاف دفاع کرنے والے تمہاری کتاب کے ہزاروں کلمات کی مانند ہیں لیکن سب محدود ہیں جو چند گروہوں سے تخلیل پاتے ہیں (جس طرح حروف تھیں سے کلمات تخلیل پاتے ہیں)

جابر نے عرض کیا.... اب میں سمجھ گیا کہ آپ کا یہ مطلب ہے۔

امام جعفر صادق نے فرمایا.... میں تمہیں اچھی طرح سمجھنے کے لیے ایک اور مثال دیتا ہوں جاؤ روں میں زیادہ تر ایسے ہیں جن کی بذریاں گوشت اور خون ہے اور ہر طبقے کے جس جاؤ کا تم مشاہدہ کرو گے تو کھو گے کہ وہ بذریاں، گوشت اور خون رکھتی ہے لیکن کیا اس تین مادوں سے تخلیل پانے والے تمام

چادر ایک دوسرے سے مشابہ ہیں۔ اوث کی بذریاں گوشت اور خون ہے میں بھی بذریوں، گوشت اور خون کی حامل ہے لیکن اوث اور بڑی کے درمیان کوئی مشابہ نہیں ہے انہیں سے ایک گھاس کھانے والا ہے اور دوسرا گوشت خور ہے جبکہ ان کے جسم کو تخلیل دیتے ہیں تباہی طور پر عناصر بذریا دی طور پر ایک ہی ہے۔ میں نے بذریا طور پر اس لیے کہا کہ بڑی کے گوشت کی جنس اوث کے گوشت کی جنس سے مختلف ہے لیکن بذریا دی طور پر دو دونوں گوشتتی ہیں۔

ہمارے جسم کے دشمن اور وہ جو ہمارے جسم کے دشمنوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔ بذریا خاطر سے تھوڑے سے عناصر سے تخلیل پاتے ہیں۔ لیکن ان کی اقسام زیادہ ہیں۔ وجود دنیا:

جابر نے دریافت کیا.... دیا کب وجود میں آتی ہے؟

امام جعفر صادق نے جواب دیا.... یہ خدا جانتا ہے۔

جابر نے سوال کیا.... بیودیوں کے بقول اب اس کی پیدائش 4762 وال سال گزر رہا ہے۔

امام جعفر صادق نے فرمایا.... خدا کے علاوہ کوئی نہیں جانتا کہ دیا کب مرض وجود میں آتی اور عقل کتنی ہے کہ دنیا بیودیوں کی اس روایت سے کہ دنیا کا 4726 وال سال ہے، سے کہیں زیادہ اپنی ہے۔

اگر کوئی عالم انسان صحر اور، پیاروں، دریاؤں اور سمندروں پر نظر ڈالے تو اسے اندراز ہو گا کہ کائنات کی عمر 4726 سال سے کہیں زیادہ ہے۔

جابر نے دریافت کیا.... اندراز ابھی یہ نہیں تایا جاسکتا کہ کائنات کو وجود میں آئے کتنا عرصہ ہو چکا ہے؟

امام جعفر صادق نے فرمایا.... صرف خدا جانتا ہے کہ کائنات کب وجود میں آتی۔ دنیا کی بعض اوقام دنیا کو بیودیوں کی اس روایت کے بر عکس کہیں زیادہ

پرانی بھجتی ہیں۔

ہمدردوں کے بقول دنیا کی عمر کے بیش ہزار سال
گزر چکے ہیں۔ چینی دنیا کو اس سے کہیں زیادہ قدیم بھجتے
ہیں، ان کے بقول دنیا کی عمر ایک لاکھ سال ہے لیکن یہودی
راہبوں کی روایت سے بیش گناہی نہیں۔

جاہر نے سوال کیا۔... اس دنیا کا خاتمہ کب ہو گا....؟
کیا اس کے بعد جان باقی نہیں رہے گا....؟

امام جعفر صادق نے فرمایا۔... ایسا زمانہ ہرگز نہیں
آئے گا کہ جہاں موجود ہو کیونکہ جو پیر ایک مرتبہ وجود
میں آجائی ہے تو نہیں ہوتی، صرف اس کی قفل
تبدیل ہوتی ہے۔

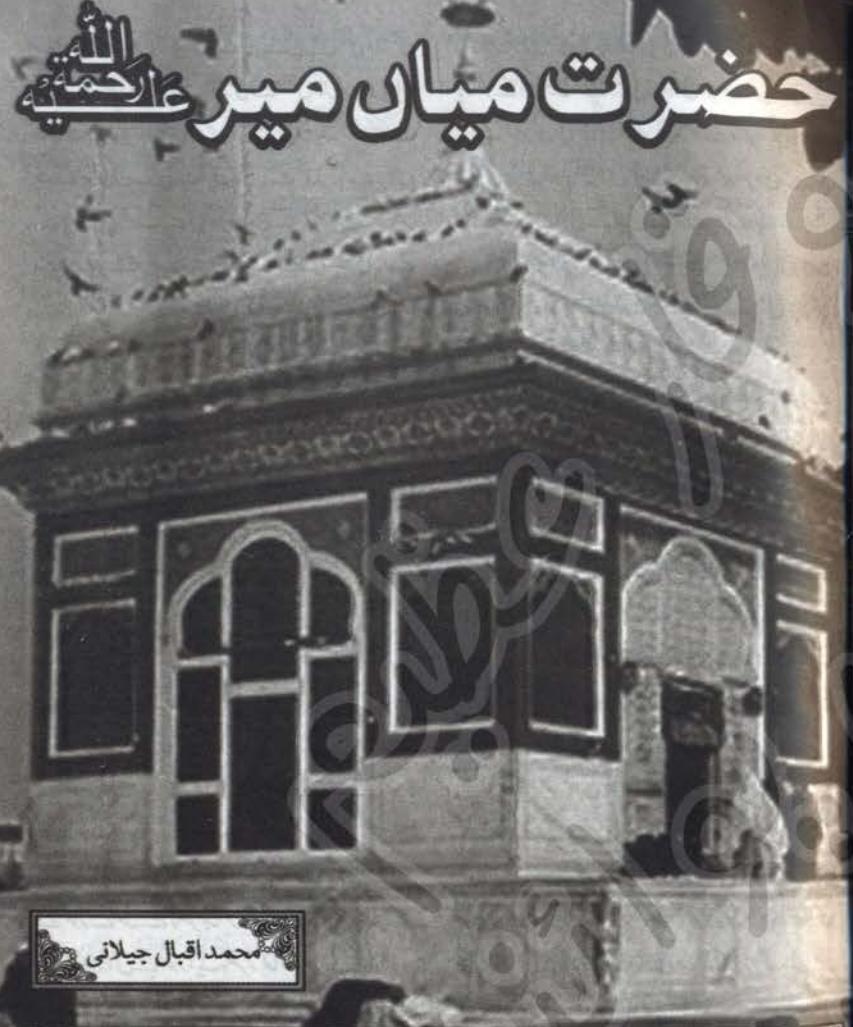
جاہر نے سوال کیا۔... کہ جاتا ہے کہ دنیا کے اختتام
پر سورج اور چاند کی روشنی ختم ہو جائے گی کیا
یہ حقیقت ہے....؟

امام جعفر صادق نے فرمایا۔... ممکن ہے ایسا زمانہ
آئے کہ سورج ماند پڑ جائے اس صورت میں چاند بھی ماند
پڑ جائے گا اور چاند سورج سے روشنی نہیں حاصل کر سکے گا
تو وہ دنیا کا خاتمہ نہ ہو گا بلکہ دنیا کے ایک اور دور
کا آغاز ہو گا۔

جاہر نے پوچھا۔... آپ سورج کے ماند پڑنے کے
وقت کی قیاس آرائی کر سکتے ہیں....؟

امام جعفر صادق نے فرمایا۔... صرف خداوند تعالیٰ بتا
سکتا ہے کہ سورج کب ماند پڑے گا....؟ لیکن میرا ظریہ
یہ ہے کہ یہ واقعہ اتنا جلدی و قوع پذیر نہیں ہو گا اور شاید
یہاں کی ریت کے ذرات کی تعداد کے برابر سال گزر
جائیں تب کہیں جا کر سورج ماند پڑے اور اس وقت
کائنات میں نئے دور کا آغاز ہو گا۔

(حباری ہے)



محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میر ہن صوفی میں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور فہش کشی تاریخ
تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میر نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر
اور تہذیب فہش کر کے ایک ایسا جماعت پیدا کی جس سے رشد و پہاڑت کے جھٹے پھوٹے اور
پورا ہنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

تی خضر سیو سیاٹیں۔

”تم کہتے ہو تو یونی ہو گا، اللہ نے تمہیں ہم سک پہنچانی دیا۔“

”مگر سے نیت کر کے نکلا تھا کہ آپ سے ملاقات ہو گی تو حلقوں عالمی میں شامل ہو جاؤں گا۔“

جیسا حکیم شیخ تھا، اتنا ہی بابا غاریب سامنے تھا۔

بیت سے شرف یاں ہوتا اگر مرید کے لیے سعادت کا باعث تھا تو اُس کے لیے بھی باعث خود رہت چاں چوایک اور روشن چاں کی ضرورت تھی۔ بزرگ نے اس تو بوجان کو بیت سے سرفراز کیا اور اسی ورنے میں ریاضتوں کے سفر طے ہونے لگے۔

یہ بزرگ سندھ میں سلسلہ قادریہ کے مشہور بزرگ حضرت خضر سیو سیاٹی تھے اور مرید پا منحضرت میاں میر لاہوری.... جو بہت جلد دنیاۓ صرفت میں آفتاب بن کر چکتے والے تھے۔



حضرت میاں میر سنده کے قدیم شہر سیستان میں پیدا ہوئے جو کہاں بھی کہلاتا تھا۔ یہ شہر سیستان یا کہاں موجودہ پاکستان کے ضلع دادو میں واقع ہے اور سیہوں شریف کے نام سے جانا جاتا ہے۔

حضرت میاں میر کے والد گرامی قاضی سائیں دی دلپت اعلیٰ و فضل اور زہد و تقویٰ کے اعتبار سے پورے سندھ میں متاز مانے جاتے تھے۔ آپ کی والدہ محترمہ بی بی قادر، قاضی قازن کی صاحب زادی تھیں۔ نہایت عالم و قاضل اور صاحب کشف و کرمات تھیں۔ آپ نے دعا فرمائی تھی کہ:

”اے اللہ! میں تھے ایک ایسا یاتا مگنی ہوں جو عاف و کمال اور عبادت و ریاست میں مخور ہے والا ہو۔“

یہ اس دعا ہی کا تجھے تھا کہ حضرت میاں میر کی

اس اجنبی بزرگ سے لینا تامن کر دے لو کا جیرت ڈوہ رہ گی۔ ابھی اس کی جیرت کم نہیں ہوئی تھی کہ اس در انہیں بزرگ کی آواز پھر گوئی۔

”میر محمد....!“ تم یہاں کتنے دن سے شہرے ہوئے ہو....؟“

”تین دن اور تین راتوں سے آپ کا تھیر تھا۔“

”میں نے تمہیں یہاں نہیں دیکھا۔“

”آپ غالباً نہیں گئے ہوئے تھے۔“

”نہیں تو...!“ بس آج ہی پکھ دیر کے لیے گیا تھا۔“

”بُو سکا ہے، میری آنکھیں اس قاتلہوں کو کہ آپ کو دیکھیں اور آپ نے مجھے اس قاتلہ کے گرد وہ ہو۔“

”نہیں میر محمد! یہ بھی تو سکا ہے۔ تم واپسی یہاں نہ ہوں۔ خیر چوڑو، یہ بتا، پوچھ کھایا۔...؟“

”ان پتھروں میں کچھ کھا لیا۔“

”ترب و جوار میں کچھ کھا لیا۔“

”آپ کادی ارکیے بیتیم یہاں سے ہٹانچھے کو ادا نہ کھا۔“

”ملاقات تو طے ہو بھی تھی تو پھر محروم کیے رہتا۔“

”تو کیا میں یہ بھجوں کہ میر اگوہر مخصوص مجھے مل کیا؟“

”یا خر تو کس منزل کی تلاش میں بھر سے کھلا ہے۔“

”میری والدہ نے مجھے زور قلمی سے آراستہ کرنے کے بعد حکم دیا تھا کہ میں سلوک کی محویں طے کرنے کے لیے کسی مرد معرفت کی تلاش کرو۔“ میں نے

حضرت خضر سیوانی کا نام سناؤا تھا۔ بس ابھی کی تلاش میں نکلا ہوں۔“

”برخوردار! نام تو میر ابھی خضر ہے۔ آپ یہ نہیں معلوم کر تھیں کس خضر کی تلاش ہے....؟“

یہ سنتے ہی وہ لوگوں کے مل پہنچ گیا اور بزرگ کے دست مبارک کو بوس دیا۔ ”بس میں کچھ کہا۔“ میری منزل مجھے مل گئی۔ مجھے آپ ہی کی تلاش تھی۔ آپ

پکھ دیر گزری تھی کہ درندوں کی خوفناک آوازیں چل پار کر کے اس سکھ جتھنے لگیں۔ وہ کئی مرتبہ اس تھوڑے قریب گیا۔ تھوڑی گری اسے آواز دے رہی تھی۔ اس نے کئی مرتبہ سوچا کہ اس تھوڑی میں اڑ کر سردوڑی سے بیچ جائے لیکن بے ادبی کے خیال نہ اسے روک دی۔

جو مقام کسی بزرگ کی نشست گاہ ہو، وہاں نہیں گستاخی ہو گا۔ وہ تھوڑے ہٹ کر ایک گوشے میں بیٹھ گی اور انتظار کرنے لگا۔

اس سنانے میں خود سے باقی کرتے ہوئے اسے تین دن گزر گے۔ جوک نے ستایا بیان نے سمجھایا لیکن

اس خوف سے پانی کی تلاش میں ہی نہیں کیا کہ اگر وہ بزرگ اُکر چلے گئے تو کیا ہو گا....؟

دیدار کی تھا تھی جو اسے استقامت بخشی رہی۔ تین دن اور تین گرین گرنسیں اور ایک لمحہ نہذا اس کے حلقے سے پیچے نہ ہڑا۔ پانی کا ایک گھوٹ تھیب سے بُو سکا۔ اب تھا اس استقامت کو بھی وہ ان بزرگ کا تصوف سمجھ رہا تھا جو اس کی ملاقات ہونے والی تھی۔

ایک گوشے میں اسے ایک تور دکھائی دیا۔ اسے تجب ہوا کہ اس سورانے میں روئیں کوں پکاتا ہے۔ یہ جوک اسے تھوڑے قریب لے گیا پہلے تو اس نے سوچا اسے کیا۔ ہو گا کسی کا تھوڑے وہیں سے گز جائے لیکن پھر یہی کسی نہیں طاقت نے اسے جبور کیا کہ وہ اس تھوڑ کوکھول کر دیکھے۔ اس نے تھوڑ کے منے سے پچھاٹا کر اندر جھانکا۔ تھوڑ اندر سے گرم تھا اور اس کے اندر ایک پتھر رکھا تھا۔ دل نے کہا، ضرور یہ کسی مرد بزرگ کا مقام ہے۔ اس نے تھیں کر لیا کہ وہ اس وقت تک یہاں سے نہیں جائے گا جب تک اس قیصر سے ملاقات نہیں کر لیتا جس کی قیام گاہ یہ دیرانہ ہے۔ وہ اور

اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔ انتظار ختم نہیں ہوا اور سورج کی پیڑا کے پیچے چلا گیا۔ دھوپ نے آنکھیں بدلتیں تو موسم کی شدت کا داؤ نظریں اٹھا کر دیکھا۔

”سلام علیک....!“ لڑکے نے کانپتی آواز میں سلام پیش کیا۔

”وَلِكُمُ الْسَّلَامُ، مِيرُ مُحَمَّد....!“ ان بزرگ نے

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

ایک نوجوان لڑکا جس کے پیڑے پر بکلی بکلی دلاڑی

آنی شروع ہوئی ہے، رنگ لگدی ہے جس میں بہت زیادہ

ٹلاحت ہے۔ پیشال بلند روشن آنکھیں، درمیانہ قدہ مولے

کھدر کالا بس زیر تن کے ایک چلک سے گز رہا ہے۔ اس

کے چھپے پر خوف سے زیادہ اطمینان کے آثار ہیں۔ نہ گھر

سے دور ہوئے کاٹ کھے میں منزل تک پہنچنے کی جلدی۔ پہن

ٹے پر اعتماد قدم ہیں جو اسے کی طرف لے جائے ہیں۔ وہ

علوم غابری کی جھنکل کے بعد سلوک کی منزلیں طے کرنے

گھر سے کھلا ہے، اسے کسی رہنمائی تلاش ہے۔

اس کے سامنے ساتھ چلتا ہو اجھل اسے کو سیستان

میں لے آیا۔ پیچے چلک تھا اور آگے پہاڑوں کا لاتھا

سلسل۔ تھوڑی ہی دیر میں شام اور پھر رات آئے کو تھی۔

وہ سورج بھاٹا، کیا راست ختم ہو گیا....؟

رات ختم ہو گی تو منزل کہاں کھو گئی....؟

اس کی آنکھیں ورنے کا جائزہ لے رہی تھیں۔

ایک گوشے میں اسے ایک تور دکھائی دیا۔ اسے تجب ہوا

کہ اس سورانے میں روئیں کوں پکاتا ہے۔ یہ جوک اسے تھوڑے

کے قریب لے گیا پہلے تو اس نے سوچا اسے کیا۔ ہو گا

کسی کا تھوڑے وہیں سے گز جائے لیکن پھر یہی کسی نہیں

طاقت نے اسے جبور کیا کہ وہ اس تھوڑ کوکھول کر دیکھے۔ اس

نے تھوڑ کے منے سے پچھاٹا کر اندر جھانکا۔ تھوڑ اندر سے

گرم تھا اور اس کے اندر ایک پتھر رکھا تھا۔ دل نے کہا، ضرور

یہ کسی مرد بزرگ کا مقام ہے۔ اس نے تھیں کر لیا کہ وہ اس

وقت تک یہاں سے نہیں جائے گا جب تک اس قیصر سے

باندھ کر کھکھا ہو گیا۔

”السلام علیک....!“ لڑکے نے کانپتی آواز میں

سلام پیش کیا۔

”وَلِكُمُ الْسَّلَامُ، مِيرُ مُحَمَّد....!“ ان بزرگ نے

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

”اوہر دیکھنے کا شاید وہ خدا مست فتحہ دکھائی دے جائے۔“

وادیت سعادت ۱۰۱

میاں میری عرا ہی 12 سال کی ہی تھی کہ قاضی
سائیں دت کا انتقال ہو گیا۔ والد گرامی کے انتقال کے بعد
آپ کی تربیت کا بارہ والدہ پر آئی، خاندان ان بھر میں جن کے
علم و فضل کا چرچا تھا۔ انہوں نے ناصرف یہ کہ آپ کو
زیورِ قطیم سے آراست کیا بلکہ سلسلہ قادریہ کے سلوک
کی قطیم بھی دی۔ علم خاہرہ کی محیل کے بعد حضرت
میاں میر والدہ کی اجازت سے حضرت شیخ حضرت کی حاشیہ
میں گھر سے لٹکا کر ان کے ہاتھ پر بیعت کر گئی۔

یک مرتبہ سیستان کا حاکم حضرت شیخ حضرت اے
کے لیے پریل پر حاضر ہوا۔ اس وقت شدید گری فر
سا حاکم سیستان نے دیکھا کہ حضرت شیخ حضرت اے
کی نیفیت طاری تھی اور آپ جلتی ہوئی دھوب
تپتے ہوئے پریل پر بیٹھے تھے۔ حاکم دبے پاؤں
خاکہ حضرت شیخ حضرت شیخ حضرت شیخ حضرت اے
حد پڑھو، آپ کے قریب بھائی کی راس زاویہ سے
یا کس سورج اس کی پشت پر آگیا اور حضرت شیخ حضرت
یا حاکم کے سامنے میں آگئے۔ حاکم کی نیت اے
کہ حضرت شیخ پکھ دیر کے لیے دھوب

حضرت شیخ حضرت سید علیؑ نے نہایت بے زاری کے ساتھ
لیا۔ (بفضل خدا میرا کوئی کام ایسا نہیں ہے جسے تم
بام دے سکو۔)
”میں جانتا ہوں مگر پھر بھی شیخ مجھے کسی خدمت کا
حق عطا فریباں۔“
حضرت شیخ حضرت سید علیؑ کی بے زاری میں کچھ اور
سماں ہو گیا تھا پھر پھر یہی آپ نے نہایت تحمل کے ساتھ
لیا۔ ”گریٹس تھیں اینی کسی خدمت کا موقع دوں تو کیا
سے خوش دلی کے ساتھ انعام دو گے.....؟“
حاکم سیستان حضرت شیخ علیؑ بات کی مگر اُنی کو سمجھنے
سے قاصر ہا اور انتہائی پر جوش لجھ میں کہنے لگا۔ ”شیخ!
کلم تو دیں۔“

پر حکم تو دیں۔ ”
 ”تم نے اپنایا سایہ جو مجھ پر ڈال رکھا ہے، اسے بالا
 تک خیر دور کرو۔ ” حضرت شیخ سیوطی نے فرمایا۔ ”جو
 رُگ اللہ کے ساتھ میں زندگی بسر کرتے ہیں انہیں کسی
 ورسرے ساتھ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ”
 چند لمحوں کے لیے حاکم سیستان کے پرے پر
 سرت کا بورنگ ابھر آیا تھا، اس طرح ذوب گیا کہ جیسے
 اندر مسحی کا کوئی چیز جھوٹا کی چیز کو چھوڑتا ہو اگر جائے۔
 ”اور دوسری خدمت یہ ہے کہ تم چہاں سے آئے ہو
 میں واپس چلے جاؤ۔ ” حضرت شیخ حضرت نے فرمایا۔

حاکم سیستان کو حسوس ہوا کہ جیسے ایک تھا حصہ نے کسی لفڑی جار کو بھکت دے دی ہو۔ وہ نجات کے پیسے میں دو بار اپنے قدم پہنچے ہنا اور اتنی دور جا کر کھڑا ہو گیا کہ اس کا سایہ حضرت شیخ غفران سیستانی پر رہ پڑے۔ حضرت شیخ نے نظر اٹھا کر حاکم سیستان کی طرف دیکھا اور ناخوٹگوار بیٹھ فرمایا۔ ”جب ہم دونوں کے درمیان بات طے ہوں گی تو پھر کیوں کھڑے ہو؟“

حاکم سیستان نے نہایت شکستہ لمحے میں عرض

بیوں کے درست سچے پڑھ دیر کے لیے دعویٰ
سے محفوظ رہیں۔

پھر جیسے ہی حضرت شیخ پیر حاکم سیستان کا سایہ پڑا،
آپ نے آنکھیں کھول دیں اور نہایت پر جلال بھجے میں
فرمایا۔ ”تم کون ہو اور یہاں کس مقصد سے آئے ہو؟“
”میں اس علاقے کا حکمران ہوں۔“ حاکم سیستان
نے اپنائی عقیدت و اعلاء کے ساتھ عرض کیا۔ ”آپ کی
زیارت سے شرفیاب ہونے کے لیے حاضر ہو اؤں۔“
”کیا تم نے زیارت کر لی...؟“ حضرت شیخ حضرت نے
حاکم سے پوچھا۔

”جی ہاں! آپ کے صدقے میں یہ دولت دیدار
حاصل ہوگئی۔“ حاکم سیستان نے فرط ادب سے کمی قدر
ختم ہوتے ہوئے کہا۔

حضرت میاں میر حضرت شیخ حضرت سیستانیؒ کے طلاق
اداوت میں شال ہو گئے۔ حضرت شیخ حضرت سید مسیح
سلسلہ قادریہ کے مشہور بزرگ گزرے ہیں۔ حضرت شیخ
کے صبر و قاعات اور توکل کی انتہا یہ تھی کہ ساری زندگی
مال دنیا کے نام پر ایک کوئی بھی اپنے پاس نہیں رکھی۔
حضرت شیخ حضرت سیستانیؒ نے اپنی عمر کا طویل حصہ
و گوں سے الگ تحفگ رہ کر کراں پر آپ سیستان کے
بہر ایک پہلا میں سکونت پذیر ہو گئے جہاں سارا وقت
جادا توں، مجاہدوں اور یادوں میں گزارتے تھے۔ حضرت
حضرت سیستانیؒ نے ایک سور بھی بنوایا تھا۔ جب شدید سردی
اموں کام آتا تو آپ اس سور کو جلتی ہوئی لکڑیوں سے بھر
تھے پر بر قابل راتکی اسی سور کے قریب بستر کرتے۔

حضرت شیخ حضرت سید سعید سیستانیؒ اور گری میں بیش ایک
سال بیان استعمال کرتے اور وہ بیاس ایک تہذیب پر مشتمل
تھا۔ پہلا میں سعید ہونے کے بعد شہر سے آپ کارابطہ کم و
کام ختم ہو گیا تھا۔ اہل دنیا سے اعتناب کا یہ عالم تھا کہ اللہ
سو آپ کا کوئی دوست نہیں تھا۔
مخلص شہزادے دارالٹکوہ نے لہنی دوسری مشہور
یقین "سقیفۃ الاولیاء" میں ایک مقام پر تحریر کیا ہے۔

خطبۃ عظیمی

جودا نہ سب سے زیادہ صحت مند اور
چمکدار ہو اسے (چنی) سے اٹھائے اور اپنے ہاتھ کی ہتھیلی
پر رکھ لیجئے غور کر جائے۔ آپ کی ہتھیلی پر گندم کا ایک دان
ہے گندم کے دانے کے قمیں ایک خط ہے۔ یہ خط یا پلاکا
سا شاگاف ہماری رہنمائی کرتا ہے کہ دوپر اپنی میں اس
طرح بڑے ہوئے ہیں کہ آنکھ ان دونوں پرست کو ایک
پرست دیکھ رہی ہے۔

باطی خورد میں....!

اب ہم عام نگاہ سے ہٹ کر باطنی خورد میں نگاہ
استعمال کرتے ہیں۔ گندم کا یہ تغیر سادا نہیں Base
Ball کے برار نظر آ رہا ہے۔ اس میں بیٹھا رنگین
روشنیاں محوری گردش کر رہی ہیں۔ رنگین روشنیوں کو
 مختلف Gases کی حرکت دے رہی ہیں۔ کمیکل Changes
کی بنابر ثبوت رہی ہیں اور بکھر رہی ہیں۔

ہر پتے میں درخت کی تاریخ کا پورا ریکارڈ ہے۔

گندم کے دانے میں بیٹھا رنگین روشنیاں محوری گردش کر رہی ہیں۔

نظام کائنات میں یہ مدرس مشترک ہیں کہ ہر چیز
دوسری چیز سے ایک تختی رشتہ سے بندھی ہوئی ہے۔

کوئی زندہ انسان مکمل طور پر دنیا کے معاملات سے
خود کو آزاد نہیں کر سکتا۔ مگر طلب بات یہ ہے کہ سب
سے اہم غذا ہے۔ غذائی اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں
میں قبل تذکرہ گندم ہے۔ انسانوں کی غذائی گندم کی
بری انتہیت ہے۔ جس طرح اور پھل اور انماج پیدا
ہوتے ہیں گندم بھی اسی طرح حبیدا ہوتا ہے اور وہ نسل
نسل موجود ہے اور جب تک اللہ تعالیٰ کا حکم ہو گا وہ
موجود رہے گا۔

کچھ دیر کے لئے یکسو ہو جائے، اس لئے کہ ہم
روحانی نقطہ نظر سے ایک جوہر کر رہے ہیں۔
آپ کا کیا نام ہے؟ مثلاً آپ کا نام حیات ہے۔۔۔
تین دفعہ دیر ایسے کہ

میں حیات یکسو ہو گیا ہوں!

میں حیات یکسو ہو گیا ہوں!

میں حیات یکسو ہو گیا ہوں!

ہاتھ کھول دیجئے ہاتھ میں ہتھیلی ہے۔ الگیوں اور
کوئی جو گھوٹکے دیکھا کر رہا ہے۔ اس میں بیٹھا رنگین
کوئی جو گھوٹکے دیکھا کر رہا ہے۔ اس میں بیٹھا رنگین
روشنیاں محوری گردش کر رہی ہیں۔ رنگین روشنیوں کو
مختلف Gases کی حرکت دے رہی ہیں۔ کمیکل Changes
کی بنابر ثبوت رہی ہیں اور بکھر رہی ہیں۔

ترجمہ:

”اور اللہ تعالیٰ بہتر میں روزی دیتے والا ہے۔“

لہلہ قابض

Prime Lace

Industries (PVT.) Ltd.

(Manufacturer & Exporter of
Embroidery Fabrics & Lace)

S.I.T.E. , Hyderabad

Phone No: (022)- 3880407

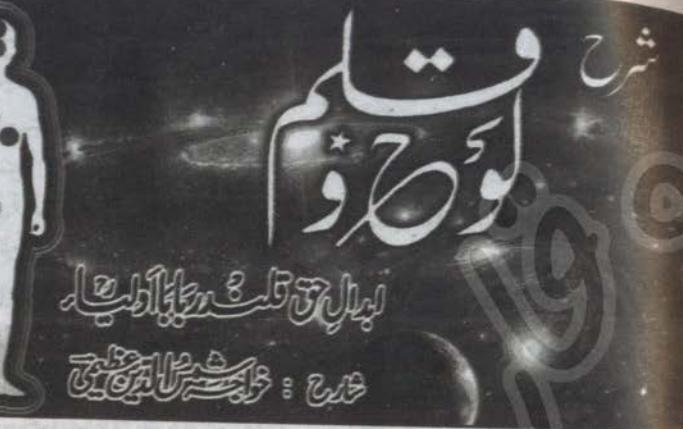
Fax No : (022)- 3880381

پتوں کی بھی ایک پوری دنیا ہے۔ پتے درخت کو زندہ
تھیلوں کارس پتے ہیں....!
بھی رکھتے ہیں اور سبیچے اگر بیمار ہو جائیں تو درخت بیمار ہو
پھر خور کجھے!
پانی کا نجیب یہ ہے کہ وہ تشبیث میں بہتا ہے لیکن درخت کر ختم ہو جاتا ہے۔ ہر پتے میں درخت کی تاریخ کا پورا ریکارڈ
کے تھے میں وہ اپر ہی اپر چلتا ہے۔ اگر کسی طریقے پر درختوں کے پتوں کی ریکارڈ گوں
انہیا ہے کہ اسی فٹ کے نالہ کے درخت پر پیالوں کا جال، اسکی زیان سمجھی جائے تو ایک پتے میں پورے
میں جمع ہو کر لیک جاتا ہے، ہم زمین کھو دتے ہیں تو ہمیں درخت کی زندگی کا ریکارڈ، اس کی نسل کا ریکارڈ جگہ میں
دہان پر کوئی پھل پھپ نظر نہیں آتا لیکن پانی چشم کی آ جاتا ہے۔ درخت آپس میں باشی بھی کرتے ہیں خوش
بھی ہوتے ہیں، ٹھیکن بھی ہوتے ہیں، بچپن کا دور پورا کر طرح اپر اعلیٰ رہا ہے۔
ہم کہتے ہیں کہ ہمیں زمین سمجھی رکھی ہے تو زمین کے جوان ہوتے ہیں۔ جوانی کی سیر صیاد پھلانگ
کھینچنے کا مطلب تو یہ ہے کہ زمین نے جڑیں پکڑی ہوئی ہیں۔ کر، بوڑھے بھی ہوتے اور جیتے رہتے ہیں۔
درخت کی تو جڑیں زمین کے اندر ہیں مگر دس فٹ، میں سیکھنے جب زمین پر گرتے ہیں تو زمین کے اپر
فٹ، پچاس فٹ، اسی فٹ کا درخت آسان کرتا باتات کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ انسان کے پاس لئی
ہوا نظر آتا ہے۔ زمین میں تین چار فٹ تک جڑیں ہوتی ہیں کوئی طاقت نہیں ہے کہ وہ انہی بڑی زمین پر کھاد و ڈال سکے۔
پارس رستی ہے بھلی کو کہی ہے بھلی کی کڑ سے اور بادشاہ کی اور درخت کا داشتی فٹ سے زیادہ ہو جاتا ہے۔



حرثے کی بنیاد پانی ہے۔ پانی کے اپر ہی تھیں کا پورا بوندوں سے کھتوں کو بیش بہانا سڑو جوں سیاہ ہوتی ہے۔
المحمد لله رب العالمين ہر قسم کی تعریفیں اللہ کیلئے ہیں
نظام چل رہا ہے۔ پانی نہ ہو تو زمین میں آب و گیاہ و بخیر ہیں
جائے گی۔ پودوں درختوں اور جاتات کی دوسری جیزوں کی
نشود تماکن کے لئے نجی ہو اور گری کا ہونا ضروری ہے۔ اس کا مکمل نظام
کے ساتھ ساحھ فاسفورس، پوتا شیم اور ناتا سڑو جوں نہ ہو تو تب قائم کیا ہے۔
بھی نشوونما نہیں ہو گی اور یہ سب جیزیں قدرت نے پانی
میں جمع کر کر دی ہیں۔ جب پانی زمین میں دوڑتا ہے تو جڑیں
پانی کو چوکس کر کے اندر جذب کر لیتی ہیں۔ درختوں کے
کائنات میں یہ قدریں مشترک ہیں کہ ہر جزو دوسری جیزے سے
درختوں کی زیباش ہی پتوں کے ساتھ ہے لیکن یہ ایک مخفی رشتہ ہے کہ تخلوں میں کوئی ایک فرو بھی اس رشتہ
پتے صرف زیباش کا ہی کام نہیں کرتے ان کے اپر مضبوط رشتہ ہے کہ درخت کی زندگی کا احصار بھی ہے۔
درخت کی زندگی کا احصار بھی ہے۔ جب
ساتھ کر سکتا ہے اور نہ اس رشتے کو توڑ سکتا ہے۔ جب
ہر پتے میں ریگیں ہوتی ہیں۔ سلات ہوتے ہیں۔ یہ سک کوئی شے دوسری شے کے کام آرہی ہے اس کا وجد ہو ہے
سلات کا بار بین کو چوپن کی رگوں میں دوڑاتے ہیں اور سبیچے ورنہ پھر وہ شے مٹ جاتی ہے۔ یہ پر اکاظم ہے جو پانی کی دنیا
میں زمین کے اپر کی دنیا میں زمین کے اندر کی دنیا میں فضا
سلات آسکین ہو جاتے ہیں۔

گندم کے ایک قچ میل سے دس شاخیں یاد سے ہی
دوسرا بیالیں نکلتی ہیں۔ ایک سخت مند بیالیں میں چھاٹسٹھ گندم
کے دانے ہوتے ہیں۔ گندم کے ایک قچ سے ہمیں جو
گندم حاصل ہوتی ہے اس کی تعداد چھ سو ستر (۲۷۰) گرام
ہے۔ اگر زمین اچھی ہو کھاد اچھی ہی جائے، پانی کا معقول
اتظام ہو تو اسی طرزے دانے فی بالی نکلتے ہیں یعنی ایک دان
گندم سے انسانی غذا کے لئے قدرت ۹۲۰ دانے
فراہم کرتی ہے۔
اگر زمین میں ایک میں یا سو میں چھ بیویا جائے تو
انسانی غذا کے لئے چالیس سے پچاس سو گندم حاصل
ہوتی ہے۔ یہ حال ہماری اس غذا کا کبھی بوجو نیا میں دوسرے
نمبر پر استعمال ہوتی ہے۔ ساری دنیا میں پہلے نمبر پر جو غذا
کھاتی جاتی ہے وہ چاول ہے۔
عمل تین سے چار مرتبہ کریں۔
نوٹ: اگر تین سینٹنٹک پلک چھپکے میں کامیابی نہ ہو
ایک سخت مند اور خوبصورت بڑی نارگی ہے۔ عجیب بات
یہ ہے کہ اس کی کوئی چیز بے رنگ نہیں۔ چلکے کے اپر کا
 حصہ خوش رنگ اور چمکدار نارنجی ہے۔ چلکے کے اندر کا
 حصہ سفید ہے۔
چلکے سے بنا ہو اغلاف کھول کر دیکھیں تو اندر ہمیں
آپس میں پانی آغوش میں لے کر خود اس کے اندر سراہیت
کر جاتے ہیں اور گندم کو اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں۔ تجھے
میں گندم کے اپر پہلے سے موجود شکاف کھل جاتا ہے اور
یہ بھی رگنیں ہیں۔ Tissues کے درمیان چھے ہیں۔ یہ
بھی دور گوں سے مرکب ہے۔
یعنی عناصر نے گندم کو اپنے اندر جذب کرنے کے بعد
زمین کے اپر نشوونما پانے کے لئے دوبارہ لوٹا دیا ہے۔
اب یہ خاصا کوں مخصوص تھا، ہوا، آسکین، دھوپ اور
چاندنی کے اشتراک عمل سے بترائی نشوونما پاتا ہے اور
درخت بن جاتا ہے۔



بندھا ہو اپے۔ کوئی ایک آدمی سورج کی روشنی اور چاند کی
چاندنی سے الگ نہیں کر سکتا۔ کوئی فرد جس طرح درخت
کو درخت دیکھتا ہے اسی طرح دوسرا قوع کے افراد بھی
درخت دیکھتے ہیں۔ علی حدائقی تمام توں میں ایک
دوسرے سے باہمی رشتہ رکھتی ہیں ایک دوسرے کو جیسا
ہیں اور ایک دوسرے کے کام آتی رہی ہیں۔ جس طرح
خالق کا ہر فرد یہ جانتا ہے کہ ہوا کے بغیر زندگی ممکن نہیں
ہے اسی طرح ہوا بھی یہ شور رکھتی ہے کہ پانی کے تھے
تھے ذرات اپنے دوش پر اٹھا کر ایک جگہ سے دوسرا جگہ
 منتقل کرنا بیری ذوقی ہے۔ جس طرح انسان پانی کی کر
پیاں بھجاتے ہیں اسی طرح ہوا کو بھی یہ شور حاصل ہے

کتاب اوح و قلم روحانی سائنس پر وہ مفتود کتاب ہے جس کے اندر کا ناتھی نظام اور جنتی کے قارموں لے یاں کے
گئے ہیں۔ ان قارموں کو سمجھاتے کے لیے مسلم علمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عطیٰ نے روحانی طلباء
اور طالیات کے لیے باقاعدہ پیچھرے کا سلسہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ پیچھرے زیدع
میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان پیچھرے کو روحانی ذا بخش کے صفات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علم
سے دوپھی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

لیپکر 29

علم الاسماء کائنات کی ساخت اور ساخت میں
حقائق مقداریں اور ان مقداروں سے ترتیب پا کر حقائق
توں اور ہر قوع میں مخصوص صفات متفاہی اشراک، بر
قوع کے الگ الگ افراد اور افراد سے باہمی رشتہ ہر ذی
عقل اور ذی فہم آدمی کو اس طرف توجہ کرتا ہے کہ
ساری کائنات ایک گنجائی ہے اور اس کنفیگی کا ایک سریست
اعلیٰ ہے کائنات میں کوئی بھی قوع ہو، یا کسی بھی قوع کا
فرد ہو، کائنات کے افراد سے رشتہ مختص نہیں کر سکتا۔
کوئی فرد کائنات میں موجود تو ہوں یا اقام ہوں یا
واقیت رکھا ہو یا نہ رکھا ہو اس کے ساتھ جتنی رشتہ میں

میں خلا میں آنساؤں میں اور آنساؤں میں کے لئے اور امت کے لئے منتخب کیا۔
جادی و ساری ہے۔

تو اللہ تعالیٰ نے فرمایا:

”میں تھجھے بننے والا ہوں آنساؤں کے لئے نام۔“

(سورہ البقرہ۔ آیت 124)

قدرت کے ذیل سے محروم نہ رہے۔ قدرت نے اسی لئے
درختوں کو دور دراز زمین کم پہنچانے کے لئے پوچھا تو اللہ تعالیٰ

ہٹائے ہیں۔ ہوانے بیجوں کو اپنے دوش پر بٹھا کر دور دراز نے فرمایا۔

جنوں کو زمین کے ہر خطہ تک پہنچا دیا۔ ”تیری اولاد میں سے خالم لوگ محروم ہو جائیں
گے۔“ (سورہ البقرہ۔ آیت 124)

جب کوئی قوم اس ستم سے تجاوز کرتی ہے اور ایثار
سے خود کو محروم کر دیتا ہے تو قدرت اسے مٹا دیتا ہے۔
میں لکھا گیا ہے:

جو قوم غیروں کے دست خوان کے لقوں پر بھی ہے
عنت اور ایثار سے کام نہیں لئی صرف دعاوں اور طیفون

میں صروف رہتی ہے اور عملی اقدام نہیں کرتی وہ حیثیت
درخت کی طرح ہے جس کا کوئی سایہ نہیں ہوتا جس پر کوئی
پھل نہیں لگتا۔ وہ صرف جلانے کے کام آتا ہے۔

اس خوبصورت زمین پر صرف وہ قومیں یا تی رہتی ہیں
جو مظاہر خفتر کے جاری و ساری قانون سے واقف ہوں

اور حریت اگئی تھیں اور نظام آفریش کا مطالعہ کرتی ہوں
— خالم اور جمال نہ ہوں۔ سب سے بڑا خالم اور جمال یہ ہے
کہ انسان کو یہ معلوم نہ ہو کہ آسمانی دنیا کا مشاہدہ کے بغیر

کوئی قوم کا ناتھی ستم سے واقف نہیں ہوتی اور اپنی ذات کا
عمران نہ ہو تو انسان اور جیوان ایک گردہ کے دو افراد ہیں۔

انسان کو یہ معلوم ہو ناجاہیے کہ زمین کے خرانوں کو استعمال
کے بغیر کوئی قوم زندہ نہیں رہ سکتی۔ زمین کے خرانوں کے
استعمال کا عمل اور طریقہ قرآن میں تکلیف اور زندگی میں
ایثار کے علاوہ کچھ نہیں ہے اور اس کی مثال ہمارے سامنے

حضرت ابراءیم اور حضرت امام علیؑ بھائیں و ایثار ہے۔
حضرت ابراءیم نے باطل عقائد کی مکملیت، کائنات

میں تکلیف اور اللہ وحدہ الشریک کی پرستش کو اپنے لئے اولاد

اپنے قریبی بک امثال سے طلب فرمائیں یا
برادر است منگوانے کے لیے رابطہ بیجیے۔

021-36606329

کیفیت مترقبہ

رتی یا نہ سماں کیں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بینادوں پر تحقیقی کام شہ و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے دنائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو بہت جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی مانعوں کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک میکنائوٹی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عامہ زندگی پر بھی بخوبی طرح کے خلاقوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کمی جسمانی اور نفسیانی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکروگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ہبھی صلاحیتوں کو حاصل تھی ہے۔

ہاضی میں شرق کے اہلی روحانیت نے نادری علم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات ملاؤنی سکون، پر سکون قیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے ذریعے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی تحقیقت اور ہبھی کیفیت میں ثابت تبدیلی ہو گئی ہوں گی تو صفات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ذا بحث کے ایڈریس پر اپنے نام اور کمل چے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیتیں اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیت مراقبہ۔

روحانی ڈا جگٹ ۱۷۷، D-1، ہائم آباد، کراچی 74600

عمل جاری ہے۔ تو مترکے ساتھ دیکھنے کا عمل اس طبق متجہ ہے کہ نگاہ لگا ہے.....؟ نگاہ کہاں سے آئے.....؟ اور اس کا سورس کیا ہے.....؟

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں بھی ہوں۔ یعنی کائنات کے افراد میں جو کافہ

کر رہی ہے اس کا سورس اللہ ہے۔ اسی طرح انسان جس

اپنی زندگی کا اور اپنے اسلام کی زندگی کا تجزیہ کرتا ہے۔

اللہ کی بھی فہرست کام لیتا ہے تو اس کے لیے اس با

سے الکار ممکن جیسیں رہتا کہ وہ با اختیار ہونے کے باوجود

بے اختیار ہے پیدائش پر وہ قدرت نہیں رکھتا زندہ رہے۔

پر اسے قدرت حاصل نہیں ہے۔

ضرور کوئی ایسی اختیاری ہے جس نے زندگی کو کنٹرول کیا ہوا ہے۔ جس نے پوری کائنات کا احاطہ کیا ہوا ہے۔

احاطہ اللہ کی صفت ہے اور اس صفت کو اللہ تعالیٰ قرآن

پاک میں "محیط" کے نام سے بیان کرتے ہیں۔ اس

باوجوہ کہ ہمارے اندر شعور ہے۔ ہمارے اندر دماغ۔

لیکن ہم کسی چیز پر حقیقی طور پر قدرت نہیں رکھتے۔ ہمارے

سارے ارادے ساری خواہشات کامیابی سے پوری حض

حاصل ہے جانتا ہے کہ وہ کائنات کا ایک فرد ہے۔ ہر ذی

فہم جو کائنات کا محل و قوع جانتا چاہتا ہے لازماً یہ سوچتا ہے

کہ کائنات کس طبق روای دوں ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں خبیر ہوں جس ذی شعور کو بھی اطلاع کی

معنویت معلوم ہے وہ یہ جانتا ہے کہ زندگی کا دارود اخبار

پر ہے۔ ساری زندگی ایک خبر مترکی حیثیت رکھتی ہے۔

کائنات اور کائنات کا محل و قوع صرف اور صرف اللہ کا

ہے اور یہی وہ علم ہے جو اللہ نے انسان کے علاوہ کسی

نہیں سکھایا۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں آسانوں اور زمین کا توہر ہوں۔ مفہوم یہ ہے

کائنات اور کائنات کا محل و قوع صرف اور صرف اللہ کا

ہے جو انسان کے دماغ میں وارد ہوتی ہے۔ یہ اطلاع کہاں

سے آ رہی ہے....؟ اس اطلاع کا سورس اللہ ہے جو خبیر

ہے۔ انسان اور کائنات کے دوسرے افراد میں دیکھنے کا

کہ وہ پانی کے بخارات اور پانی کے ذریوں کو اٹھا کر ان مقنات تک لے جاتی ہے جہاں سے ندی نالے اور دریا بننے ہیں لیکن پانی کو اور ختنوں کو یہ شعور نہیں ہے کہ شعور کا علم کیا ہے....؟ یہ علم اللہ نے صرف انسان کو دیکھت کیا ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

ہم نے آدم کے پتلے میں اپنی روح پھونک دی۔

یہ روح پھونکنا ہی وہ علم ہے جو کائنات میں

مشترک رہتے ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات ہم نے

وضاحت کے ساتھ بیان کر دی ہے۔

ہر بات قرآن پاک میں وضاحت کے ساتھ

موجود ہے۔ ان علوم کی تدوین تین طرح ہوئی ہے۔

علم حضوری

علم حضولی

علم تدلی

ہر ذی شعور جس کو کائنات میں کوئی بھی حیثیت

حاصل ہے جانتا ہے کہ وہ کائنات کا ایک فرد ہے۔ ہر ذی

فہم جو کائنات کا محل و قوع جانتا چاہتا ہے لازماً یہ سوچتا ہے

کہ کائنات کس طبق روای دوں ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں خبیر ہوں جس ذی شعور کو بھی اطلاع کی

معنویت معلوم ہے وہ یہ جانتا ہے کہ زندگی کا دارود اخبار

پر ہے۔ ساری زندگی ایک خبر مترکی حیثیت رکھتی ہے۔

کائنات اور کائنات کا محل و قوع صرف اور صرف اللہ کا

ہے جو انسان کے دماغ میں وارد ہوتی ہے۔ یہ اطلاع کہاں

سے آ رہی ہے....؟ اس اطلاع کا سورس اللہ ہے جو خبیر

ہے۔ انسان اور کائنات کے دوسرے افراد میں دیکھنے کا

ہوں مگر یکسوئی نہ ہونے، حسد، غفرت اور ذہنی امتحان کی وجہ سے غلطیاں سرزد ہو جاتی تھیں۔

چچا کہنے لگے ”پینا جب تمہیں اپنی خامیوں کے بارے میں علم ہے تو اسے دور کرنا زیادہ مشکل نہیں ہے۔“

”چچا جان میں میں نے بہت کوشش کی ہے مگر ذہنی امتحان اور احساس مکتری کم نہیں ہوتا....؟“

چچا کہنے لگے ”پینا ذہنی امتحان یکسوئی کی کی، حسد اور غفرت سے بجا تک کے لیے بہت سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے انسان با وقار زندگی بر کر سکتا ہے۔ میں نے یکسوئی اور ذہنی امتحان میں مرافقہ کو بہتر پیدا ہے۔ آج سے دس، گیارہ سال پہلے یہ ری کیفیات بھی کچھ تم سے ملتی جلتی تھیں۔ دوستوں کے مشورے سے مرافقہ کرنے کا شروع میں کچھ مشکلات آئیں۔ کی مرتقبہ مرافقہ ترک بھی کر دیا، مگر دوستوں کے اصرار اور حالات کی وجہ سے دوبارہ شروع کر دیا۔ مسلسل مرافقہ سے یکسوئی بحال ہوئی، احساس مکتری اور ذہنی امتحان بھی دور ہوا۔

آج یہر اب تک کاروبار پارچل رہا ہے۔ تمذیں بھی یکسوئی رہتی ہے تم بھی مرافقہ شروع کرو انشاء اللہ تمہارے مسائل بھی حل ہو جائیں گے۔“

چچا نے مرافقہ کے مطابق چند کتابیں بھی دیں اور کہا کہ ”جب تک میں بیہاں ہوں تم مجھ سے رابطہ میں رہتا جس تدریس مطالعہ مرافقہ کے بارے میں ہے اس حد تک میں تھہری مدد کروں گا۔“

کہتے ہیں کہ کسی بھی چیز کا شوق دوسرے کی کامیابیوں کو دیکھ کر ہوا کرتا ہے۔ چچا کی کامیابیاں میرے لیے حوصلہ افزای ثابت ہو یہیں، اسی روز رات سے مرافقہ شروع کر دیا۔ کافی در مرافقہ میں بیٹھا رہا مگر کوئی کیفیت ظاہر نہ ہوئی۔ دوسرے روز چچا نے مرافقہ کے بارے میں پوچھا۔ میں نے کہا ”مرافقہ تو کیا مگر کچھ حاصل نہ ہوا۔“

یہ میری پریشانیوں کے بارے میں پوچھتے گر میں انہیں کوں مول جواب دے دیتا۔ ابو پاچ ق وقت نماز کے پانچ تھے مجھے بھی تلقین کرتے کہ پینا پانچ وقت نماز پڑھا کرو۔ اس سے قلبی اور ذہنی سکون ملتا ہے۔ بہت کر کے نماز پڑھنے کی کوشش کر کر تاہم بھی ایکلے... بجا تک سے ساتھ یعنی لوگوں کے درمیان نماز پڑھنے کا تصور عی نہیں کر سکتا تھا۔ جووم سے مجھے مگر اہم ہوتی۔ کچھ دن نماز پڑھتا مگر یکسوئی نہ ہونے کی وجہ سے نماز ترک کر دیتا۔

ایک روز ہمارے چھوٹے چچا سعودی عرب سے پاکستان آئے، وہ پانچ چھوٹے سال کے بعد آئے تھے۔ ان کا دو تین روز ہمارے گھر کرنا ہوا۔ چچا جب مجھ سے ملے تو مجھ میں اعتماد اور یکسوئی کی کمی محسوس کی۔ وہ مجھ سے کچھ نہ بولے اب تو سے میرے بارے میں بات کی۔ البتہ مجھے بارے میں تفصیل سے انہیں آگاہ کیا۔ چچا نے دوسرے روز مجھے اپنے کرے میں ملایا اور ادھر اور ڈر کی باتیں کرنے لگے۔ مکہ، مدینہ کی زیارتیوں کے ایمان اغروز واقعات سنانے لگے۔ آہستہ آہستہ چچا سے بات کرتے کرتے یہ ری پچھلائیت کم ہونے لگی۔

ایک، فیزیو گھنثہ تک ہم دونوں مختلف موضوع پر گفتگو کرتے رہے۔

ایچاک چچا نے گفتگو کا رخ بدلا بولے ”پینا کیا زندگی میں آپ کو کچھ مشکلات کا سامنا کرنا پڑا رہا ہے۔ آپ کبھی کبھی ادا و کھاتی دیتے ہیں۔ اس کی کیوں ہے.....؟“

چچا کی اپنائیت کی وجہ سے میں ان کے کچھ قریب آگئی تھا۔ جب انہوں نے یہ ری مشکلات کا تذکرہ کیا تو کافی در خاموش بیٹھا رہا پھر ہکلتے ہوئے بولا ”چچا جان میں اس دنیا شیں کیوں آیا ہوں....؟“ مجھ میں کوئی خوبی، کوئی علاحت نہیں ہے۔ سب چھوٹے بھائی سے بیار کرتے ہیں، میں ہر کام میں اور پڑھائی میں بہتر لانے کی کوشش کرتا

اٹھتیں۔ یہ تو ابھی سمجھیں کہ آرہا ہے۔ پڑھائی کی طرف زیادہ دھیان نہیں دیتا۔ جبکہ اس کا چھوٹا بھائی میا شاہ اللہ سے پڑھائی میں کافی تیرہ اور ذہنی ہے۔ اس میں کے نہیں میں بھی اس کے تباہ اچھے آئے ہیں۔

ای جب چھوٹے بھائی کی تعریف کر تیں تو اس شرمندہ ہو کر نظریں جھکایا۔ مہمان پوچھا کرتے کہ آپ تو بڑے ہیں۔ آپ کو تو چھوٹے بھائی سے آگے ہونا چاہیے زیادہ محنت کرنی چاہیے۔

ای کے رویے اور مہماں کی روک ٹوک کی وجہ سے سخت احساس مکتری میں مبتلا ہوتا چارہ تھا۔ شرمندگی اور بے عزمی کا احساس مکتری میں اضافہ ہوتا چارہ تھا۔ دل و دماغ میں اپنے چھوٹے بھائی کے خلاف مقنی جذبات ابھرتے وہیتے تھے بغض اوقات دل کرتا کہ دینا چھوڑ دوں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ غفرت، حسد اور احساس مکتری میں اضافہ ہوتا چارہ تھا، امتحان کے امتحان میں میں نے اچھی تیاری کی تھی، مگر نمبر صرف اس وجہ سے کم کرنے لگے۔ مکہ، مدینہ کی زیارتیوں کے ایمان اغروز آئے کہ میں لوگوں کے چھوٹے سے مگر اتنا جا۔ جس کی وجہ سے وقت سے پہلے پہچانے کی کوشش کرتے تھے کہ دو بھائی ہیں۔ مجھ میں اور چھوٹے بھائی کی عمر میں صرف ایک سال کا فرق ہے۔ چھوٹا بھائی مجھ سے زیادہ خوبصورت ہے جس کی وجہ سے وہ سب کی آنکھوں کا تارہ بن گیا۔ میں کوشش کرتا کہ ابی ابو مجھ سے بھی چھوٹے بھائی کی طرح بیمار کریں۔ جس کی وجہ سے میں اکثر چھوٹے بھائی کی طرح حرکتیں کیا کرتا مگر مجھ سے کچھ نہ فلظ ہو جاتا۔ پڑھائی میں بھی کافی محنت کرنے کے باوجود نمبر اچھے نہیں آتے جبکہ چھوٹا بھائی تھوڑی محنت کر کے اچھے نہیں آتا تھا، مگر میں کوئی مہمان آتا تو وہ اگر مجھ سے پوچھتا کہ میری ابو مجھ سے زیادہ چھوٹے بھائی سے محنت کرتے تھے مگر وہ میری اس حالت پر سخت پریشان تھے۔ ابو اکثر مجھ

بعض والدین اپنے بچوں میں امتیاز بر تے ہیں مہماں اور ہر آنے جانے والوں کے سامنے رائی شروع کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کا موازنہ دوسروں کے بچوں سے کرنے لگتے ہیں۔ بعض ماں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے کو مہماں کے سامنے زیادہ روک ٹوک کرتی ہیں۔ یہ کرو، وہ نہ کرو، ایسا کرو، وہیسا کرو، انہیں ڈانت ڈپت کرتی ہیں۔ جس کی وجہ سے بچے کے جذبات محروم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے بچے کے جذبات محروم ہوتے ہیں بعد میں مہماں کے سامنے شرمندگی اور بے عزمی کا احساس انہیں ستاتا ہے۔ کیونکہ اس طرح ان کی عزت نفس محروم ہوتی ہے۔ مایں بھی تھیں کہ اس طرح ان کا بچہ فرمائیر دار ہو جائے گا، اس کے الحوار درست ہو جائیں گے۔ بعض والدین اولاد میں کسی ایک کو خصوصی توجہ اور بیاد و محنت سے نوازتے ہیں جس کی وجہ سے دوسرے بچہ احساس مکتری میں مبتلا ہوتا چاہتا ہے۔ اس کے دل میں ریکھ و حسد اور غفرت کے احساس جنم لیتے لگتے ہیں۔ وہ اپنی محرومیوں کا انتقام اپنے اس بھائی یا بہن سے لینے لگتا ہے۔

کچھ اس حتم کی صور تحال سے میں گز چکا ہوں۔ ہم دو بھائی ہیں۔ مجھ میں اور چھوٹے بھائی کی عمر میں صرف ایک سال کا فرق ہے۔ چھوٹا بھائی مجھ سے زیادہ خوبصورت ہے جس کی وجہ سے وہ سب کی آنکھوں کا تارہ بن گیا۔ میں کوشش کرتا کہ ابی ابو مجھ سے بھی چھوٹے بھائی کی طرح بیمار کریں۔ جس کی وجہ سے میں اکثر چھوٹے بھائی کی طرح حرکتیں کیا کرتا مگر مجھ سے کچھ نہ فلظ ہو جاتا۔ پڑھائی میں بھی کافی محنت کرنے کے باوجود نمبر اچھے نہیں آتے جبکہ چھوٹا بھائی تھوڑی محنت کر کے اچھے نہیں آتا تھا، مگر میں کوئی مہمان آتا تو وہ اگر مجھ سے پوچھتا کہ میری ابو مجھ سے زیادہ چھوٹے بھائی سے محنت کرتے تھے میں اسے بھکھتے ہوئے بتاتا کہ اچھی چل رہی ہے تو ابی فوراً بول

عقل جیران ہے سیا!

سائنس عاموش ہے سیا!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پرده نہ اٹھا سکی.....

موجودہ دور میں انسان سائنسی ترقی کے بدواتے
کھدائی نظام سے روشناس ہو چکا ہے، سمندر کی
ترہ اور پہاڑوں کی قیوں پر کامیابی کے جھنڈے گازرا
ہے۔ زمین کے بلنڈ میں اور ستاروں سے آگے نے
جانلوں کی تلاش کے منصوبے بنارہا ہے۔ یوں تو
سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق
کھول کر رکھ دیے میں لیکھ ہمارے اور گدا بھے بھی
بھٹے ایسے راپوشیدہ میٹھے جن سے آج تک پرده
نیز اٹھایا جا رکا ہے۔ آج بھر اور کہہ اڑھڑ
بھٹے والیات رومنا ووتے میں اور کئی آگار
ایسے موجود میٹھے جو صدیوں سے انسانی عقل کے
لیے ہیت کا باعث ہے ہونے لیے ہیں اور جن کے
متغلظ سائنس سوالیہ نشانہ نہ ہوئے ہے۔

جگہ بنا چکا ہوتا ہے کہ آپ اس دنیا میں سب سے حریر تری
خلوق ہیں۔
ضرورت سے زائد جاریت پسندی اور ضرورت سے
زاں بدو اکساری..... دونوں ہی غیر داشمندانہ فعل ہیں۔
زندگی میں کامیابی اور شخصیت میں بخار کے لیے اس سے
چھکالاہ ضروری ہے مرافقہ اس سلسلے میں معادن و مغیر
ثبت ہو سکتا ہے۔

چچانے میری حوصلہ افزائی کرتے ہوئے مرافقہ کی
افادیت کے بارے میں ایک مرتبہ پرہبڑا یارات تک میں
نے خود کو کافی حد تک پر سکون کیا اور مرافقہ شروع کر دیا۔
آج گھنیں بند کرتے ہی خود کو گھر کے ذرا انگ روم میں پایا۔
یہاں چھوٹے بھائی کی سالگرہ ہو رہی ہے۔ بہت سے میں کہتے
آئے ہوئے ہیں۔ کیک لٹنے کے بعد یہاں بھائی کو محاذ
دے رہے ہیں۔ میں ایک کونے میں کھڑا یہ منت دیکھ رہا
ہوں۔ بھائی کو دیکھ کر مجھے حد ہونے لگا اور میں زور زور
سے چلانے لگا۔

اکی دوران آنکھیں محل گئیں میراپورا جم پیسے
شرابوں ہو تاہی پھوٹی پھوٹی باقتوں سے دبرداشتہ
نہیں ہوا کرتے۔ تم بہت اور حوصلہ رکھو بہت جلد کامیابی
تمہارا مقرر بنے گی۔ تم ذہن کو یک سورکھ اور مرافقہ جاری
رکھو۔ احساس کتری بہت سی صلاحیتوں کو زائل کر دیتی
ہے۔ چچانے نفیتیں بھی پڑھ رکھی تھی۔ انہوں نے مجھے
 بتایا کہ ایک ساہر نفیتیں کاہنتا ہے کہ احساس کتری ہماری
زندگی میں دو طرح سے اثر انداز ہوتی ہے ایک تو یہ کہ یا تو
آپ اپنے سے جو جو نیز یا کمزور افراد پر خوب رعب
جملا تے ہیں۔ ان پر لپا غصہ اتارتے ہیں اور انہیں بار بار
یہ احساس دلانے کی کوشش کرتے ہیں کہ آپ ان کے
 مقابلے میں بہت برتر اور طاقتور ہیں۔ دسری صورت یہ
ہوتی ہے کہ یہ آپ انتہائی مکر المراج بن جاتے ہیں۔
کیونکہ آپ کے دل میں یہ احساس بڑی شدت سے اپنے

وہ بولے ”کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے ہمیں
اس بات کا لیکن کر لیا چاہیے کہ ہم اس سے کیا چاہتے ہیں۔
پھر اس کے ہونے کا پورا لیکن کر لیا چاہیے۔ لیکن کا ہونا ہی
کی کام کے ہونے کی شرط ہے۔“
پھر انہوں نے کچھ مرافقہ کی مشقیں بتائیں۔ جب
تک چچا پاکستان میں رہے میر ارباط ان سے رہا، مگر کئی روز
مرافقہ کرنے کے بعد بھی حالات میں کوئی بہتری دکھائی
نہیں دے رہی تھی، پھر بھی چچا کی حوصلہ افزائی کی وجہ
سے مرافقہ کرتا رہا۔

ایک روز ہمارے گھر بہت سے مہماں آئے ہوئے
تھے۔ گھر والے چھوٹے بھائی کی تعلیم اور اخلاق کی ایک
ایک مہماں سے تعریف کرتے اور میرے بارے میں کہتے
کہ یہ چھوٹے بھائی کے مقابلے میں دماغی طور پر کچھ کم
ہے۔ سب مہماں بھائی سے گفتگو کرنا پسند کر رہے تھے۔
میری طرف کوئی دیکھ بھی نہیں رہا تھا۔

اس روز کمرے میں جا کر بہت روپا پھر نیٹ پر چچا سے
بات کی۔ چچا نے کہا تھی چھوٹی چھوٹی باقتوں سے دبرداشتہ
نہیں ہوا کرتے۔ تم بہت اور حوصلہ رکھو بہت جلد کامیابی
تمہارا مقرر بنے گی۔ تم ذہن کو یک سورکھ اور مرافقہ جاری
رکھو۔ احساس کتری بہت سی صلاحیتوں کو زائل کر دیتی
ہے۔ چچانے نفیتیں بھی پڑھ رکھی تھی۔ انہوں نے مجھے
 بتایا کہ ایک ساہر نفیتیں کاہنتا ہے کہ احساس کتری ہماری
زندگی میں دو طرح سے اثر انداز ہوتی ہے ایک تو یہ کہ یا تو
آپ اپنے سے جو جو نیز یا کمزور افراد پر خوب رعب
جملا تے ہیں۔ ان پر لپا غصہ اتارتے ہیں اور انہیں بار بار
یہ احساس دلانے کی کوشش کرتے ہیں کہ آپ ان کے
مقابلے میں بہت برتر اور طاقتور ہیں۔ دسری صورت یہ
ہوتی ہے کہ یہ آپ انتہائی مکر المراج بن جاتے ہیں۔
کیونکہ آپ کے دل میں یہ احساس بڑی شدت سے اپنے

ایے محیر المقول افراد کا تذکرہ جن کو چھوٹے سے برقی کرتے کا جھکالا گتا ہے.....



وینا بھر میں بھلی کے انسانوں کی درجیوں میں ملی تھی۔.....

8 سال کی سویٹلانا گلکو گلوکو Svetlana Glyko ہے جو

درجیوں میں بھلی کے انسانوں، بھجوان، کاتھول، اور اس طرح کی دیگر بھجوانی

ایساں کو اپنی بیٹھائی پر اس طرح کھلتی ہے جیسے اس کے اندر بر قی چارچ کی صلاحیت ہے۔ کارڈف، ولز (انگلینڈ) کا

بڑا بھلی برائی و لیزر Brian Williams جو صرف بھجوان سے رکو کی طرف سے ایک بھلی کا بابلہ وہ شکرانہ کر سکتا ہے۔

تو جو تحدید وہ انگلیوں کی مخصوص حرکت کی یہاں تک مطابق مخاہیرہ کھلکھل کر تھا۔

امریکن جریل آف سائنس میں ایک خاتون کا ایک طرز کا واقعہ شائع ہوا یہ گورت یو ہیمپشائر کے ایک معروف آدمی کی بیوی تھی مگر وہ سال سے جزوں کا

ٹھیک اور اعصابی بیوی میں جلا تھی۔ ایک روز اسے لیکن طبعت میں عجیب بے قیمتی مخصوص ہوئی۔ کسی بات کے

دوسرانہ اس نے اپنے بھائی کے کندھے پر باختر خاتون کے تھیلیات دی کی تھی۔ والادت کے وقت اس پیچے لیتی کرنٹ کا شاک لگا۔ خاتون فوراً قابلیت پر کھڑی ہوئی۔ اور باقی تکروالے اس کے بھجوان سے بھلی کے شرارے

چھوٹیں گھنٹے تک جاری رہا اس کے جنم سے اپنے اسکے ہوتے ہوئے بھی نظر آتے تھے۔ اسی مخصوص میں ایک

ایسے پیچے کے بارے میں بتایا گیا جس کی بھتیجیوں اور کوئی سے غیر در حقیقتی دلکھائی دیتی تھی۔

Vincent Gaddis نے لیتی کتاب Mysterious Fires and Lights میں ایک سول

سال 1921 کے لوگوں میں بھر کر کا قصہ لکھا جو میری لیٹنڈ امریکہ کے اپنے مگر وہارل ریج بک کا اس خاتون سے بدستور مکمل

میں طالب علم تھا جب اس کی انگلیوں کی پوری خلک ہوئی کے بہاؤ کا یہ سلسلہ چھوٹے سے تک برق رہا۔ اس عرصے میں تو وہ ذاتی ارادوں سے انگلیوں کے ذریعے کرتے پیدا و خاتون خود کو بہت بے چین اور بے ارام مخصوص کرنے کے سکھا تھا اور جسے چھوڑا وہ بھلی کا جھکانا

سائنس میں یہ اتنا تھا ہے کہ تمام انسانوں اور ریڑوں کی بینی مخصوص کرتا۔ وہ انگلیوں کی کشش والے جیلات میں زوس سمنہ بھلکلیدا کرتا ہے۔ بچے جیلات خالیں چھا میں اس بھلکل کو بچ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ جو بھلکی کی بیماری مبتدا ہے اسی ارادہ سے عقلی بھی کر سکتی ہے۔ مگر سائنس اب تک یہ بات سامنے نہیں لا کی

ہے کہ آخر وہ کون یہ وجہ ہے جو ان افراد کو بر قی انسان بنداشت ہے۔؟

ہاتھی ہے اور اس کی مقاطعیت کے رُخ کو بھی پھینکتی ہے۔ اس لڑکی کے اطراف ٹھنڈی ہمراں کی جھوس ہوتی ہیں۔ اس کی توجہ سے بیدار نئے لگتا تھا، کریں دور کھک جاتی تھیں اور پہکیں کلودز نی میز زمین سے ہوا میں معلق ہو جاتا تھا، خصوصاً کھانے کے بعد اور یہ ہمراں اس کی بائیں کالائی، بائیں کھنی اور ریڑھ کی بڑی سے زیادہ خارج ہوتی تھیں۔

ڈاکٹر اندراس، پروفیسر مینڈر اور ان کے ساتھیوں نے جریل آف ہیرافر کس (1967ء) میں تحریری مقامے شائع کی، جس کے مطابق ایک لڑکی جن میں فون کی لائن میں قفل پیدا کرتی تھی۔ بچلی کا بلب خود بخود ساکٹ سے علیحدہ کرتی تھی۔ میز کی دراز کو باتحف لگائے بغیر بہر نکال سکتی تھی۔ دیوار پر لگی تصویر کافر یہم النا کار سکتی تھی۔ اس لڑکی پر فلم بھی بنائی گئی اور اخبارات میں روپورٹ شائع ہوئیں۔

1938ء میں امریکہ کی پیوندرسل کو نسل فارسائیک ریسرچ نے اعلان جاری کیا کہ کوئی مرد یا عورت بری قوت کا مظاہرہ کر کے دھکائے گاوے دس ہزار ڈالر انعام دیا جائے گا۔ ایک اوپری عمر عورت مسماۃ العینی نے کو نسل کے سامنے اپنی قوت کا مظاہرہ کیا جس میں برتن اور چچے اس کے جسم سے چپک جاتے تھے۔ لیکن کو نسل کے چیزیں نے کسی وجہ سے اسے صحیح نہ مانتا یوں تحقیق کا موقع ٹوادیا شاید دس ہزار ڈالر کی خطریر رقم پہنچا چاہتے تھے۔

ایک اور امریکی لڑکی لو لو لو LuLu نے اسٹپر مظاہرہ کیا۔ یہ لڑکی اپنی بری قوت کی وجہ سے ”جار جیاونڈر“ کے نام سے مشہور ہوئی۔ کراکری کے برتن اس کے باتحف میں آتے ہی پہنچا چور ہو جاتے تھے۔ ایک مرتبہ اس نے ایک

خواتین کی تعلیم

ملازمت اور سماجی مسائل

کامیابیاں حاصل کرنا اور ملازمت میں آگے آنا ایک خوش آئند پیش رفت ہے، کیونکہ ماضی میں ہمارے ہاں لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کافی یقینی تھیں۔

ملک کی ترقی بابوں قیصر آپادی کو غیر فعل ملک ادا کرنا اور معاشی سرگرمیوں میں شریک نہ کرنا کسی لحاظ سے بھی فائدہ مند نہیں ہو رہا ہے۔ حکومت پنجاب نے تمام سرکاری ملازمتوں میں خواتین کا کوشش پندرہ فیصد مقرر کیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر کسی محلے میں 100 آسمانیاں ہیں تو وہاں پندرہ تو لڑکیاں سائیکٹ ہو جائیں گی۔ باقی ماندہ بچاۓ آسمانیوں پر اوپنی میراث کا اطاہا ہو گا۔

بالا ہجوم و بکھار گیا ہے کہ اوپنی میراث پر بھی لڑکیاں لڑکوں سے زیادہ تعداد میں کامیاب ہو جاتی ہیں، کیونکہ ان کے اس کسی بہتر ہوتے ہیں اور ایک ریکارڈ میں فرشت ڈویژن کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ انترو ڈب میں جس امیدوار کی فرشت ڈویژن زیادہ ہوئی، اس کی کامیابی کا چانس بڑھ جاتا ہے، کیونکہ انترو ڈب میں فرشت ڈویژن کے مارکس سینٹر ڈویژن سے زیادہ ملتے ہیں۔ اس طرح 100 آسمانیوں میں سے مختلط اندازے کے مطابق سامنے لڑکیوں کو ملیں گی اور چالیس پر لے کے کامیاب ہوں گے۔

خواتین کا تعلیمی میدان میں لڑکوں کے شانہ پشانہ

ہمارے ہاں کی ملک کی یونیورسٹی اور کامیابیوں میں لڑکوں کے مقابلے میں بھی کم تعداد میں تھیں۔

کسی پر اپنی قوت آئی تو وہ کری چڑھا کر رہ گئی۔ چار آدمیوں نے مشترک طور پر کری کو سیدھا کرنے کی کوشش کی مگر جب تک لوٹوئے اپنی ذہنی قوت اس کری پر مر کو زرد بکھری وہ چاروں کری کی سیڈھا کرنے کے ایڈن برگ کے مقام پر افریقہ کے زوال قبیلہ کے ایک لڑکے نے اسٹپر اپنے فن کا مظاہرہ کر کے سب کو ”حیران کر دیا۔ وہ جس کو اپنی اتفاقی سے مس کرتا اسے بچلی کی طرح جھوٹکا لگاتا تھا۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس بری قوت کے پس پر وہ کیا میکانزم کام کرتا ہے.....؟

”بچلی کے انسان“ کس طرح پیزوں کو اپنی بری قوت سے مذاکرہ کرتے ہیں.....؟

سائنس ہمیں یہ توباتی ہے کہ تمام انسانوں اور ریڑھ کی بڑی والے حیوانات میں زروس سمیٹکلی پیدا کرتا ہے۔ کچھ حیوانات میں اس بچلی کو جمع کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، مثلاً چچلی کی ایک حصہ Eel میں ایک چک جگل کا کرنٹ ہتا ہے چانچلے چیزیں ہی کوئی خطرہ محسوس کرتی ہے مخالف پر دم لکا کر بھی کرنٹ کا شاک لک دیتی ہے۔ یہ چھلی 500 والٹ تک کا شاک لک سکتی ہے۔ اس کا انحصار اس کے سائز اور صحت پر ہوتا ہے۔ اسی طرح جب انسان باریک قالین پر پیپل چلتا ہے تو اس کے اندر 10,000 والٹ بچلی پیدا ہوتی ہے گرلیں چھلی کی طرح انسان اس بچلی کا شاک نہیں مار سکتا۔

بچلی کے انسانوں پر کی گئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ لوگ بچلی کی بھاری مقدار جمع کرنے کے سامنے ذاتی ارادہ سے منتظر بھی کر سکتے ہیں۔ لیکن سائنس اب تک یہ بات سامنے نہیں لایا ہے کہ آخر وہ کوئی وجہ ہے جو ان افراد کو بری قوت انسان بنادیتی ہے.....؟

لارکیوں کی اعلیٰ تعلیم کا اگر انہوں نے ملا ملت نہیں
کرنی تو ایک نقصان یہ بھی ہے کہ ان کے ہم پلہ تعلیم یافت
لڑکے نہیں ملتے اور ان کی شادیوں میں مشکلات کا
سامنا کرنے پڑتا ہے۔ اگر ہم امریکہ اور یورپ کی لفظ
کر کے لارکیوں کو مساوی حقوق دلاتا جائے میں تو اس کے
لیے ہمیں اپنے رویوں میں تبدیلی لانا ہوگی۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً

بیرونِ ممالک
کے قارئین
کرام جنہیں
ای میل کی
سہولت

حاصل ہے۔ وہ روحاںی یونیگ رائٹرز کلب، قدیم سخن،
پچوں کا روحاںی ڈا مجست، سائنس کارنر، Q&A،
روحاںی سوال و جواب، روحاںی ڈاک، محفل مرآۃہ اور
استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجوید، افق سے
متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈویکو منشیں،
تصاویر اور دیگر فائلوں کی اشپنڈن اپنی ای میل کے
ساتھ درج ذیل ایڈریس پر اچھ کر کے ارسال
کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنام، شہر اور ملک کا
نام ضرور تحریر کریں۔

سرکو لیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا
رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔



ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور پچوں کی تعلیم و ترتیب
بھی درست طریقے سے نہیں ہو سکتی۔

ان مسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے ضرورت اس امر
کی ہے کہ ہمارے ملک کی نوجوان لارکیاں تعلیم حاصل
کرتے وقت صرف ان شعبوں کا انتخاب کریں جو ان کے
میلان، رجنان، گھریلو حالات اور رویوں سے مطابقت
رکھتے ہوں۔ ایسے پیشوں میں نہ جائیں جن کے انتخاب کے
معنف ہے۔

ہمارے ہاں خواتین جب فیلڈ میں کام کرتی ہیں
باخصوص نوجوان لارکیاں تو بہت سے لوگ یورپ کی
ملازمت چھوڑنا پڑتے۔ اس طرح ان کا نقصان بھی نہیں
ہو گا اور لارکوں کی بھی حق تلفی نہیں ہوگی۔

لارکیوں کو تعلیمی اداروں میں داخلہ لیتے وقت حاصل
کی گئی تعلیم کے مطابق ملازمت کے موقع کے بارے میں
تفصیلی علم ہونا چاہیے۔ اگر ان معلومات کے بعد بھی وہ کسی
مشکل پیشے کا چنانہ کرنا چاہیں تو پھر انہیں جرأت، بہت اور
ہباداری سے ڈیوبی سر انجام دیتی چاہئے اور لارکوں کے شان
بیان کرنا چاہیے اور فیلڈ میں جانے سے گھریلو مسائل
چاہیے... والدین کو بھی چاہیے کہ وہ لارکیوں کو تعلیم
دواستہ وقت یہ ضرور کر لیں کہ لارکیوں کو اس تعلیم کا
فائائدہ کیا ہو گا اور اگر وہ تعلیم حاصل کر کے ملازمت
حاصل کرنا چاہیں تو اس میں کامیاب بھی ہوں گی یا نہیں؟

تعلیم برائے تعلیم حاصل کرنے کا لئے لارکیوں کو فائدہ
ہے، نہ ملک و قوم کے لیے یہ بات سود مند ہے۔ اس طرح
لارکوں میں بھی ہے روزگاری بذریعی ہے اور ان کے لیے
ملازمت کے موقع میں کم آرہی ہے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ ہمارے ساتھ رویوں میں
تبدیلی لائی جائے۔ ہمارے ہاں رشتے کرتے وقت
لڑکے والے اعلیٰ تعلیم یافت لڑکی ڈھونڈتے ہیں تو
اگر انہوں نے ملازمت نہیں کروانی تو پھر مادر ڈگری
ہوں گے لارکی کا رشتہ ڈھونڈنے کا کیا فائدہ....؟

خواتین چند ایسے شعبہ جات میں بھی آگے آتی ہیں، جن
میں پہلے مردوں ہی کی اجراء داری تھی۔ قانون اور
زراعت کے شعبہ جات میں چند برس پہلے لارکیوں کی
تعداد نہ ہونے کے برابر تھی۔ لارکیاں ان شعبوں میں
بہت کم تعلیم حاصل کرتی تھیں، لیکن گزشتہ چند برسوں
میں قانون اور زراعت کے مختلف ڈسپلین میں خواتین کی
تعداد میں تیزی کے ساتھ اضافہ ہوا ہے۔ ملک کے
زریعی کالجوں اور یونیورسٹیوں میں لارکیوں کی تعداد بڑکوت
کے مساوی ہو چکی ہے۔ اس کے علاوہ آرٹس اور سائنس
کے دیگر ڈسپلین میں مختلف کالجوں اور یونیورسٹیوں میں
لارکیوں کی تعداد بھی روز بڑھ رہی ہے۔ اس صورت
حال کا نتیجہ یہ لکھا ہے کہ لارکیاں ایسے شعبوں میں بھی
ملازمت کر رہی ہیں جو کوئی عرصہ پہلے تک مردوں تک کے
لئے مخصوص تھے۔ مثال کے طور پر زراعت کے شعبے
میں تعلیم حاصل کرنے اور ملازمت کرنے والی لارکیوں کی
تعداد میں تیزی کے ساتھ اضافہ ہوا ہے۔ زراعت کے
بہت سے شعبے ایسے ہیں جن میں دیہات میں کام کرنا پڑتا
ہے، جب آپ آکتے ڈر کام کرتے ہیں تو آپ کو نام موافق
موگی اور ساتھی حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آپ اندازہ کریں کہ جوں جولائی کی گرنی میں
لارکیوں کو چھوٹوں میں جانا پڑے اور تجرباتی فارموں سے
ڈیشاصل کرنے کی ڈیوبی سر انجام دینا پڑے تو اس طرح
پسند نہیں کرتے اور ان خواتین کو ملازمت چھوڑنا پڑتی
ہے۔ اس طرح لارکوں کا نقصان ہوتا ہے، کیونکہ اس
خاتون کی جگہ پر اگر کوئی لڑکا تعلیم اور ملازمت حاصل کر
لیتا تو یہ ملک و قوم کے لیے زیادہ بہتر ہوتا۔

اگر یہ خواتین شادی کے بعد بھی ملازمت چاری
رکھیں تو جب ان کے ہاں پچوں کی پیدائش ہوتی ہے تو
مسائل میں حزیر اضافہ ہوتا ہے۔ بہت کی خواتین انکی
ہیں جو پچوں کے ساتھ آفس یا فیلڈ میں آتی ہیں۔ اس سے

آپ کے پیروں کے لیے

نیز ملکب جوتنے

کے تھے ایک ابھار ساہن جاتا ہے جو بہت درد تاک ہوتا ہے۔ اس جگہ پر جو تے کا خشک حصہ دبا دالتا ہے جس کے باعث بڑی میں ابھار، ورم، ایڑی میں درد کا احساس ہوتا ہے۔ اسی صورت حال میں درد والی جگہ پر برف کی ٹکر کریں یا ایڑی کے پیچے پیڈ کا استعمال کریں تاک درد کی شدت میں کمی آئے۔ بھی ایڑی کی بڑی کے ابھار کو ختم کرنے کے لیے آپ یعنی کی ضرورت بھی پر لسکتی ہے۔

2- پیروں کا غیر طبیعی ہونا

حدسے زیادہ بلند ایڑی والے جو تے پنجوں پر زیادہ پریشر ڈالتے ہیں۔ اس پریشر کی وجہ سے مغلقة حصے کی بڑیوں اور اعصاب میں ورم پڑ جاتا ہے اور سوزش ہو جاتی ہے۔ یہ دباؤ طویل مدت کے لیے ہر کے کسی حصے پر پڑتا ہے تو اس سے اس حصے کی بڑی

کے نوٹ جانے کا بھی غطرہ ہوتا ہے۔

3- ایڑی کے حصے میں رگ کارگ پر چڑھنا

بلند ایڑیوں والے جو تے اکثر اوقات رگ پر رگ چڑھنے کا بھی باعث بنتے ہیں۔ گزیا کی مانند جو تے اس طرح کے جو توں میں پوچکہ قوس یا زاویہ نہیں ہوتا ہے اس لیے پیروں کے اغصال میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں اور لمبی مدت تک ایسے جو توں کے استعمال سے زانو، کولے اور کرکی بڑیوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اس درد کی وجہ یہ بقیت ہے کہ غیر مناسب جو تاہونے کی وجہ سے جسم کا کششی خط اپنی اصل جگہ سے ادھر ادھر ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بعض مخصوص پٹے کچھا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے جو توں کی وجہ سے پاؤں میں سوزش اور درد پیدا ہو جاتا ہے۔

سینڈلوں کا استعمال

سیندل کے استعمال میں پاؤں کی بڑیوں کے نوٹے

ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں مختلف انواع کے جو تے استعمال کرتے ہیں۔

جو تے کا انتخاب کرتے وقت جہاں ہمیں اس کی خوبصورتی کو مت نظر رکھنا چاہیے، وہیں اس بات کا بھی خیال رہے کہ اس جو تے کے استعمال سے آپ کی جسمانی طبع ساخت اور فیریکل فحایت ممتاز ہو۔

ہمارا پورا بدن ایک مختلم ڈھانچہ ہے۔ اگر اس کی ترتیب میں تھوڑا فرق بھی آئے تو پوری جسمانی ساخت ممتاز ہوتی ہے۔

پاؤں میں پہننا جانے والا جو تا غیر معیاری ہو تو یہ چلتے وقت جسم میں پائی جانے والی طبعی حرکت کو ممتاز کرتا ہے جس کے نتیجے میں جسم کے کسی خاص حصے میں زیادہ دباؤ پڑنے کے باعث درد کا احساس شروع ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کا جو تا غیر مناسب ہو تو یہ کر درد کا باعث بن سکتا ہے۔ ہم اپنی اس تحریر میں مختصر طور پر کچھ ایسے ہی غیر مناسب جو توں کے استعمال پر بات کریں گے۔

بلند ایڑیوں والے جو تے

بہت سے طبی ماہرین کا خیال ہے کہ موقع آنے یا پاؤں میں شدید درد کی اصل وجہ بلند ایڑیوں والے جو تے ہوتے ہیں۔

1- ایڑی میں ابھار

ایسے جو توں کی وجہ سے کمی خرابیاں ہو سکتی ہیں مثلاً اگر بلند ایڑیوں والے جو توں کا استعمال کیا جائے تو ایڑی

مناسب ہوتے ہیں۔

اس طرح کے جو قوں کا تکوچ پکھ مونا اور سخت ہو جائے اس لے زمین کا دبایا پاؤں پر بہت کم ہوتا ہے اس لے ایسے جو تپتے پینتے سے چوت لگتے کے خطرات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

ان مشکلات کا مناسب حل

ایزی ہی کے لیے مناسب سائز

پانچ سنتی میٹر سے کم بلند ایزی والے جو تے مناسب ہوتے ہیں۔ اس میں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ ایزی کام اڑ دو سنتی میٹر سے کم تر نہ ہو۔

پھیلی بیوئی ایزیوں والے جو تے

چیلی بیوئی لور چڑی ایزیاں چونکہ زیادہ سائز کے ساتھ زمین کے ساتھ لگتی ہیں اس لے انکی ایزیاں بیڑ اہاز میں جسم کے وزن کو اختیار ہیں۔ اس طرح کی ایزی حیال جنم کو زیادہ استحالت دیتی ہیں۔

اگرچہ ایزی کی سختی اور موٹائی آپ کے پاؤں پر دباؤ کا یاد ہتھی ہے، لیکن یہ بھلے اور بخراست سے کافی ہے سکھچانی بھی ہے

اور ضربات لگتے کا احتمال یہ حد زیادہ ہوتا ہے ایسے افراد جو قیادی پیش کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیے کہ اس طرح کے جو قوں کا استعمال ہرگز نہ کرو بلکہ چھوٹی سے چھوٹی چوت یا خراش بھی کسی خطرناک مرض کا باعث بن سکتی ہے۔

اس طرح کے جو قوں میں مناسب قوس بھی نہیں ہوئی ہے جس کی وجہ سے سوزش ہو جانے کا بھی اندیش ہوتا ہے اور اس کے بعد زافہ، کوٹھے اور کر درد کی شکایات سانتے آتی ہیں۔

کھل کے لیے مخصوص جو تے اور اس طرح کے سیچل جن میں پک پائی جاتی ہے اس کام کے لیے

چند رکے استعمال سے بلڈ پریشر میں کمی

چند رکے رس کے استعمال سے بلڈ پریشر کو کم کیا جا سکتا ہے، جس سے دل کی بیماریوں اور اڑاو کے خطرات میں تباہی کی ہو جاتی ہے لہدن کی کوئی بیری ایجودشی کے ولیم ہڈے، رسنچ انسٹیوٹ میں کی گئی حالیہ تحقیق کے مطابق چند رکے سرخ اور پچکدار جوس میں ناتسریٹ شامل ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کو کم کرنے میں اہمیتی ادا کر رہا ہے اور اس کے تاثر ناتسریٹ کی گولیوں کے بر اور ہیں۔ تحقیق کے مطابق ناتسریٹ خون کردوش کرنے والی نائلوں اور توں کو چڑا کر قی ہے جس سے بلڈ پریشر میں تباہی کی واقع ہو جاتی ہے۔

کامیاب زندگی اور تعلقات کے راز!

جن کے ذریعے آپ ایک دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں....

زندگی گزارنے کے لیے دس سہری اور حقیقی اصول بتائے ہیں جو ہم یہاں پیش کر رہے ہیں۔

حقیقت پسند بنیت:

تعلقات میں بہتری اور مضبوطی لانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ حقیقت پسند بنیں، شریک حیات سے بہت محبت کریں۔ زندگی کے طویل ساتھ میں اُنماد پڑھاؤ آتے رہتے ہیں اور انسان کو اچھے اور بُرے حالات کا سامنا کرن پڑتا ہے۔ ہر

طرح کے حالات میں ایک دوسرے کا ساتھ دیں اور کسی بھی مشکل وقت میں فریق شانی کو تباہت پھوڑو۔

ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھئیں:

اگر کسی پائی گئی دلکھ بحال نہ کی جائے تو اس میں خود روپوے اور گھاس پیوس نکل آتے ہیں، جس کی وجہ سے

شادی ناصرف دو انسانوں کے باہمی مlap کا نام ہے بلکہ یہ دور و جوں اور دوڑھوں کے باہمی مlap کا زریدہ بھی ہے۔

بیکاری وجہ ہے کہ صرف وہی شادی شدہ افراد کا میاب زندگی گزارتے ہیں جن کے درمیان باہمی الفت و محبت اور ہم آہنگی ہو۔ اندمازوں کے مطابق اس طرح کے جوڑوں کی تعداد تقریباً 35 سے 75 فیصد کے درمیان ہو سکتی ہے جن کی پسند و ناپسند کا معیار اور تمام مشاغل یکساں ہوتے ہیں، وہ

صانمه راحت

ہفتا و قت ایک دوسرے کے ساتھ گزارتے ہیں وہ لمحات نو شیوں سے بھر پور ہوتے ہیں۔ اچھے اور بُرے دنوں میں شادی شدہ جوڑے کس طرح اپنی محبت برقرار رکھتے ہیں.....؟ اس کا جواب زیادہ تر افراد یہ دیتے ہیں کہ یہ تحریت پر منحصر ہوتا ہے، لیکن مختلف تحقیقات اور تحریکیے کے بعد ماہرین نے خوٹگوار اور محبت سے بھر پور ازدواجی

شریک حیات کو دوست پناہیں!

اس کا خیال رکھیں گے ویسی ہی عزت آپ کو بھی ملے گی۔ تعلقات میں مقبولی کے لیے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کی ذات کو اہمیت دی جائے ایک دوسرے سے اظہار محبت کیا جائے اور ایک دوسرے کو لیکن دلایا جائے کہ وہ دونوں ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزم ہیں۔ کامیاب زندگی اور تعلقات کے یہ وہ ازان ہیں جن کے ذریعے آپ ایک دوسرے کا دل جیت سکتے ہیں۔ تعلقات کی مثال بالکل اس نئے سے پودے کی مانند ہوتی ہے جو ابتداء میں بہت چھوٹا ہوتا ہے اور جب اس کی مسلسل دیکھ بھال اور حفاظت کی جاتی ہے تو وہ تادر اور مضبوط درخت بن جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کے تعلقات ابتداء میں کمزور ہوتے ہیں باخصوص رشتہ ازدواج بہت ہی نازک اور مشکل ترین تعلق ہوتا ہے جس کو بہترین طریقے سے نجائز اور قائم رکھنے کے لیے مستقل توجہ اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے ذرا سی کوتاہی اور غفلت اس تعلق میں بکار ہوتا ہے۔



گزاریں اور ان کے درمیان اختلافات نہ ہوں، لیکن خوشگوار زندگی گزارنے کا راز یہ ہے کہ آپ ان اختلافات میں مت ہجھیں اور ذہنی خوشی زندگی گزاریں۔ ایک دوسرے سے ربط استوار کھٹے اجتنبی تعلقات میں خرابی سب سے پہلے اس وقت آتی ہے جب دونوں فریقین کا ایک دوسرے سے رابطہ نہیں ہوتا یا موثر ایمان اور گفتگو میں کمی ہوتی ہے۔ سچائی ضروری ہے:

ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات استوار کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ چھائی کے ساتھ اپنے جذبات و خیالات کا اظہار کریں، کیونکہ جب اعتماد میں کمی ہوتی ہے تو تعلقات بکڑی کی جانب گامز ہو جاتے ہیں اور اگر ایک دفعہ ایک دوسرے پر اعتماد یا اعتبار ختم ہو جائے تو اس کو دوبارہ بحال ہونے کے لیے ایک طویل عرصہ در کار ہوتا ہے۔

اپنے شریک حیات کی عزت کریں:

آپ اپنے شریک حیات کی حقیقی عزت کریں گے اور اسی کا نتیجہ اس کو ایک دوسرے کے ساتھ گزاریں ہے۔



کم اور ناقص خواراک کا استعمال لڑکیوں میں سیکھنے کا عمل متأثر کرتا ہے....

آئشیلوی ماہرین کا کہنا ہے کہ اچھی خواراک لینے والی لڑکیاں زیادہ ذہین ہوتی ہیں، جبکہ کم کھانے والی لڑکیوں کی سیکھنے کی رفتارست ہوتی ہے۔ ناقص اور کم خواراک لینے والی لڑکیاں ذہنی و جسمانی خلاطے سے بھی کمزور رہ جاتی ہیں۔ ماہرین کی تازہ تحقیقیں کے مطابق پیدا کی طور پر کم وزن رکھنے والے بچوں کی ذہنی استعداد عام بچوں سے کم ہوتی ہے، جبکہ خواراک کم استعمال کرنے والے بچے باخصوص لڑکیوں کی یاد داشت کمزور ہوتی ہے، جبکہ ان میں سیکھنے کا عمل بھی سست روی کا شکار ہوتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ ایسے بچوں کی خواراک کا خاص خیال رکھنا ہو، گاہن کا وزن پیدا کی طور پر کم ہوتا ہے۔ آئشیلوی ماہرین کی تحقیق میں یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ کم اور ناقص خواراک لینے والی لڑکیوں کی ذہنی سطح کی نشوونماست رہتی ہے۔

اختلافات کو نظر انداز کریں:

ذریغہ کر سوچیے کہ شادی کے ابتدائی ایام میں کون سی ایسی عادات تھیں جو آپ کے شریک حیات متوجہ اور راغب کرتی تھیں.....؟؟ ایک دوسرے کے درمیان ہونے والے اختلافات کو نظر انداز کر دیں، کوشش کریں کہ ہر معاملے کے مثبت پہلو پر غور کر سکیں اور اس پر ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔

اپنی شریک حیات سے تبدیلی کی توقع مت رکھیں:

اگر آپ اور آپ کا شریک حیات اس بات کی کوشش کرنا ختم کر دیں کہ وہ ایک دوسرے کو تبدیل کر دیں گے تو زندگی میں بحث و مہاجھہ ایک سب سے بڑا موضوع ختم ہو جائے گا، اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ فریق ثانی کو بتائیں کہ آپ اسے کیا دیکھنا چاہتے ہیں؟؟ مثال کے طور پر آپ اپنی بیوی کو مت کیں کر تم کبھی بھی باور پی غانے کا سبک صاف صاف نہیں رکھتی ہو۔ اس طرح اس کا دل خراب ہو گا۔ بلکہ آپ کوشش کریں کہ اس کے کسی کام میں جہاں کہیں کوئی کمی دیکھیں اسے خود پورا کرویں۔ اس طرح آپ کے بیوی کے دل میں آپ کی عظمت اور محبت میں اضافہ ہو جائے گا، پھر وہ خود ہی کوشش کرے گی کہ آئندہ اس کے کام میں وہ کمی نہ رہے۔

متنازع امور میں نہ الچھیں:

تجانی میں اپنے شریک حیات کے ساتھ زندگی کے مختلف تجربیات پر گفتگو کریں۔ مختلف امور کے متعلق منصوبہ بندی کریں، دونوں کے ذوق کو بد نظر رکھتے ہوئے کمرے کی سجاوٹ کریں اور ایک دوسرے کو احساس دلائیں کہ وہ اس کے لیے کتنا اہم ہے....؟ اور اس کی زندگی فریق ثانی کے بغیر ناممکن اور ادھوری ہے۔

خواتین زیادہ کیوں بولتی ہیں؟

آپ کے پاس توقیت ہی نہیں ہے... اُف.... اس توکوں کا
بلب بھی خراب ہو گیا ہے۔ اب میں کیا کیا کروں۔ ابھی
کل کی بات ہے کہ میں...
شہر: ارے لکنابولوگی....؟ بول بول کر تمہارے
منہ میں درد نہیں ہوتا، من سن کر میرے تو سر میں درد
شروع ہو گیا ہے....
اکثر خواتین کو اس قسم کے جملے عمومائی کو ملتے ہیں
یا پھر.... تم کب چپ ہو گی.... تمہارے منہ میں بولنے
کی مشین لگی ہے کیا.... خدا بھی تو چپ ہو جایا کرو....
جب دیکھوڑ رُڑ کرتی رہتی ہو۔

ترنگ ٹرنگ....
بیوی: ارے آگے آپ.... اتنی دیر لگادی آپ
نے.... کب سے انتظار کر رہی تھی۔ آج کل شہر کے
حالات اتنے خراب ہیں، پرسوں ہی جیلہ خالد کے بیٹے سے
کسی نے گن پا اخت پر مویاں چھین لیا.... ارے ہاں آج
میں بچوں کے اسکول گئی تھی۔ فیض بڑھا دی ہے اسکول
والوں نے پہلے ہی اتنی مہکائی ہے... اول ہاں.... آج
آپ کی بانی کا فون بھی آیا تھا۔ ان کی بیٹی کی شادی کی
تیاریاں ہو رہی ہیں.... ارے ہمیں تو پوچھتا تھا نہیں....
اور ایک آپ ہیں ہر وقت ان کے گن

درُثِناء

ہمارے معاشرے میں عام
خیال بھی ہے کہ زیادہ بولنا عورت کی فطرت ہے۔ بولنا
ایک ابھی عادت ہے اور قدرت کی تعتوں میں سے ایک
بیوی: آپ کہاں خاک تھک لگے ہیں، اے سی میں
بیٹھ کر بس تھوڑا بہت کام
کرتے ہیں، تھک تو میں جاتی
ہوں صح سے گھر کے کام
کر کر کے۔ اوپر سے بچوں کی
دیکھ، بھال الگ.... ساجدہ کے
شوہر کو دیکھو۔ ماسی لگائی ہے
پورے دن کام کاچ کے لیے...
ایک تم ہیں صح سے شام تک
کام بھی کرو اور باتیں سنو۔
الگ... او ہو... یاد میں زیادہ
آیا... کب سے سوچ رہی
ہوئی ہے۔
بازار کا چکر لگا لوں....

خواتین میں کسی بات
فوري رو عمل ظاہر
کرنے کی صلاحیت
سردوں کے
معتابے
میں زیادہ
ہوتی ہے۔

اگتوبر ۲۰۱۴ء

معاملے میں زحمت گردانے ہیں کیونکہ مشہور مثال ہے کہ جہاں چار عورتیں ساتھ بیٹھتی ہوں وہاں خاموشی ہوئی تینیں سکتی۔

خواتین ہر موضوع پر بے لائق، بے شمار اور مسلسل بول سکتی ہیں۔ تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ خواتین مردوں کے مقابلے میں تین گناہ زیادہ بولتی ہیں۔ ایک عورت ایک دن میں اوس طرح بیزار الفاظ بولتی ہیں جبکہ ایک مرد ایک دن میں تقریباً سات بیزار الفاظ بول سکتا ہے، یعنی ایک عورت ایک دن میں ایک مرد سے تیزہ بیزار الفاظ زیادہ بولتی ہے۔

کسی کی سمجھی جھوٹی تعریف کرنی ہو، کسی کی غبیت کرنی ہو، کسی کی عزت کے پرچے اڑائے ہوں، کسی کا مذاق اڑانا ہو، کسی کی دل جوہی کرنی ہو، کسی سے لڑنا ہو، کسی کو دلاسا دینا ہو، ادراہ در کی گپت کرنی ہو جسی کہ کسی ڈرائے یا پروگرام پر تباہ کرنا ہو۔ عورت کے پاس ہر بات کہنے کے لیے کمی باشندہ کی بغیر نہیں رہ سکتی۔ اینہیں اپنے دل کو سکھ بانٹھ میں سکون ملتا ہے۔ خواتین کی زیادہ تر باتیں سماجی و معاشرتی سائل، گھر بیلو پریشائیں، انجمنوں، گھر کے کاموں اور ناصرف اپنی نجی زندگی بلکہ دوسروں کی زندگیوں پر تباہ ہوتے ہیں۔

بعض خواتین زیادہ بولنے کی دل میں یہ سمجھی بھول جاتی ہیں کہ وہ کیا بول رہی ہیں، کس سے بول رہی ہیں، کہاں بول رہی ہیں۔ اکثر بولنے کی عصفر بھی ان کی گفتگو میں شامل ہو جاتا ہے۔

اکثر خواتین کے زیادہ بولنے کے پیچے ان کا احساس برتری بھی کار فرماتا ہے۔ اگر کسی خواتین کو کہیں سے کوئی بات معلوم ہو جاتی ہے تو اس کی چیلی کوشش یہی ہوتی ہے کہ وہ جلد از جلد زیادہ لوگوں میں (خصوصاً خواتین میں) اسے عام کر سکے تاکہ دیگر خواتین ان کی قابلیت پر رہتی کر سکیں۔ ہمارے درمیان اکثر خواتین بی بی کی اور

بیانات کی وضاحت اور تفصیل کے ساتھ تک مرچ کا کر چکارے دار بنا کر پیش کر سکیں۔

اکثر خواتین مردوں کے گھر میں داخل ہوتے ہیں مدارے دن کی زیادہ اتنا شروع ہو جاتی ہیں، جس سے مرد عوام اپنے زاد بوجاتے ہیں۔ پیشتر خواتین فون پر اتنی روائی اور تسلی سے بولتی چلی جاتی ہیں کہ گھنٹے دو گھنٹے گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ سہی وجہ ہے کہ زیادہ بولنے والی خواتین میں گھر فون کے مل بہت زیادہ آتے ہیں۔

اس سوال کا جواب حضرات تو حضرات، خود خواتین کے لیے بھی جانتا ہے ضروری ہے۔ زیادہ توہی خواتین زیادہ بولتی ہیں جو کم سوچتی ہیں..... یا پھر اسی خواتین، جو کچھ سوچتی ہیں، وہ بول دیتی ہیں۔

خواتین زیادہ جذباتی ہوتی ہیں اور اپنے جذبات و احساسات کا انتہا کر کے بغیر نہیں رہ سکتی۔ اینہیں اپنے دل کو سکھ بانٹھ میں سکون ملتا ہے۔ خواتین کی زیادہ تر باتیں سماجی و معاشرتی سائل، گھر بیلو پریشائیں، انجمنوں، گھر کے کاموں اور ناصرف اپنی نجی زندگی بلکہ دوسروں کی زندگیوں پر تباہ ہوتے ہیں۔

اور اس خطاب پر وہ اس وقت پوری اترتی ہیں، جب بلاسوس پر سمجھے اتنا بولتی ہیں کہ سننے والا نیچ ہو جاتا ہے۔

سہی نہیں کہ خواتین زیادہ بولتی ہیں بلکہ مردوں کے مقابلے میں زیادہ جیزی (تیزہ فارڈی) سے بھی بول سکتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق گپت شاپ کے دوران زیادہ بولنے، فوراً سننے اور سن کر فوری رو عمل ظاہر کرنے کی ذہنی استعداد مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

عورتوں میں زیادہ بولنے کے ساتھ ساتھ یہ خواہش بھی رکھتی ہیں کہ سننے والا چلپی سے ان کی بات سے تاکہ وہ ہر

پہلے خود شائستگی اپنائیں

پھر اپنے بچوں کو تلقین کریں

خوبصورت، مخصوص، مکراتے ہوئے بچے دنیا کی بہت بڑی نعمت ہیں، ان کا کوئی نعمت ہیں نہیں۔ پہچوں کی مخصوص مکراتہ دیکھ کر غم بہت ضدی ہو... وغیرہ۔

میری بات نہیں سنتے، ہر وقت اپنی من مانی کرتے ہو، تم اور خالیف کا احساس غائب ہو جاتا ہے۔ ان خوبصورت کلیوں کو تم جن سانچوں میں ڈھالیں گے اور جیسے ان کی تربیت کریں گے بڑے ہو کر ان کی شخصیت انہی خوبیوں سے مزین ہو گی۔

بچوں کی تربیت و رہنمائی والدین کل کے بچوں نے تو پریشان کر کے صانمہ راحت

اور گھر کے دیگر افراد میں دادا، داوی، پھوپھو، تایا رکھ دیا ہے....!

لیکن اگر ہم اپنے آپ کو بچوں کی سطح پر رکھ کر وغیرہ.... کی بہت اہم ترین ذمہ داری ہے، جس سے سوچیں کہ آفس میں کام کے دوران آپ کا باس ہم سے یہ ذرا سی غفلت اور کوتاہی کی بڑے نقصان کا پیش نہیں کیجئے کہ تم میری بدایات پر عمل درآمد نہیں کرتے ہو....

ہم اکثر ایسے جعلی ستر رہتے ہیں کہ تم بھیشہ میرے ساتھ بد تیزی کرتے ہو، کبھی وغیرہ.... تو یہ جعلی سن کر آپ کا خون کھول جاتا ہو گا

بچوں کی رہنمائی کرنے کے لیے یہ بات بہت ضروری ہے کہ آپ جس بات کی بچوں کو تلقین کر رہے ہیں اس پر خود بھی مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔ اگر باب پچے کو

چاہتا ہے تو اسے خود یہ عادت اپنے اندر پختہ کرنی ہو گی۔ اسے سچائی کا نمونہ بنانا ہو گا۔



معاشرے میں فی الحقیقت اس کا جو مقام اور حیثیت اور جس طرح بہت سے معاملات ہیں، آج بھی اسے بول کا حق حاصل نہیں ہے یا جب بھی عورت نے کہیں بولنا پڑا تو اس کی بات کو نظر انداز کیا گیا، پھر جب اس کی بات کہیں نہیں سی جاتی تو وہ دوسرے معاملات میں بول بول کر اپنے دل کی پھر اس کا لالی ہیں۔

دنیا بھر میں خصوصاً ایشیاء میں خواتین میں بولے کی عادت زیادہ ہے۔ میکی وجہ سے یہاں شاعرہ، مصنفہ، ڈراما نگار اور دیگر کارناتے انجام دینے والی خواتین کی تعداد دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت کم ہے کیونکہ یہاں کی خواتین اپنی ساری توانائی، اپنے خیالات، جذبات، احسانات فضول اور سے کارکی باتوں میں ضائع کر دیتی ہیں اور انہیں احساس بھی نہیں ہوتا۔



ماں کا دودھ بچوں کو کیسر سے محفوظ رکھنے میں معاون

کیسر کے خلاف جگ کرنے والے ایں ایسے مغلظہ اپنے بچوں سیں انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔



ماں کا دودھ بچوں کو کئی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے، اب ایک نئی تحقیق میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اس دودھ سے بچے خطرناک کیسر کی کئی اقسام سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ برطانوی تحقیق کے مطابق کیسر کے خلاف موڑ جگ کرنے والے ایں ایسے مغلظہ اپنے بچوں سیں صرف انسانی دودھ میں ہوتے ہیں، ماں کے دودھ میں یہ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کی افادیت سے کوئی انکار نہیں کرتا۔ ہم اس کے فوائد میں تی چیز بھی ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے عمر بھر کیسر کے خلاف قدرتی طور پر وقت مددافت رکھتے ہیں۔ ان کی نشوونما میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔ ایسے بچے جسمانی اور ذہنی طور پر تندرست و اوتاہو ہوتے ہیں، ایسیں بیماریوں کے زیادہ خطرات لا جت نہیں ہوتے۔ ماں کے دودھ میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو بچوں کی تیز رفتار نشوونما میں معاون ہیں۔

یاد بری سرخ چک صوں رتے ہوں گے۔ بالکل اسی طرح پچوں کے ساتھ بھی ہوتا ہے۔

بچے بھی کوشش کرتے ہیں کہ اچھے سے اچھا کام کریں اور آپ کی توجہات پر پورا اتریں۔ مگر بعض مرتبہ وہ اس میں ناکام رہتے ہیں۔ جب ان کے والدین اپنیں ڈانتے ہیں تو وہ سخت پریشانی، غم اور گھبرائٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بیکھیت والدین یا استاد آپ کو یہ سمجھ لیتا چاہیے کہ اچھے اخلاق و آذان پچوں میں بہت آہستہ آہستہ پر وان چڑھتے ہیں۔ آپ چالیں کہ یکدم پچے فرمائیدار، با اخلاق اور با اصول ہو جائیں تو یہ ناممکن ہے۔ اس طرح پچوں اور بڑوں کے درمیان قابل احتساب ہوتے ہیں۔ بچے بہت تیزی سے اپنے پچوں کو اس بات پر داشناک کہ دہشت بد تینیں ہوتے ہیں اور ان کا رویہ بالکل جاہل گتوار چیزیں پچوں کی طرح ہے، ان کے اندر غصے کی نشوونما کرتا ہے۔ پچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا کیونکہ وہ تمام خراب عادتیں اپنے بڑوں سے سکھتے ہیں، اکثر چنپیں اس بات کا احساس بھی نہیں ہوتا۔

ایک اور مثال سے یہ بات مزید واضح ہوتی ہے کہ ہم اپنے پچوں کے ساتھ کیا راویر کرتے ہیں؟ ہم پچوں کو پڑھنے کے لیے کہتے ہیں، ان کا دل نہیں چارپاڑھنے کا تو وہ منج کر دیتے ہیں۔ مگر ہم ان کے ساتھ زرد سی کرتے ہیں اور اگر وہ نہیں مانتے تو ان کی پٹائی کر دیتے ہیں یا پھر مزا دیتے ہیں۔ پاؤ سطہ طور پر ہم انہیں یہ سکھا رہے ہوئے ہیں کہ دوسروں کو سزا دینا یا انشادرست کام ہے۔

اس طرح پچوں کے تصورات خراب ہوتا اور گھرنا شروع ہوتے ہیں۔

پچوں کی تربیت کے لیے بڑوں خصوصاً والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر صبر و درداشت کا مادہ پیدا کریں اور پچوں کی تربیت و نشوونما کے لیے ان کی ذاتی صلاحیت کو یاد بچے دیکھتے ہیں کہ لوگ لال سنبل پر نہیں زک

رہے ہیں تو پھر وہ بھی سرخ لائٹ دیکھ کر نہیں زکے اور ان میں صبر و درداشت ختم ہو جاتا ہے۔ بڑے افراد کے لیے دوں مال ہوتے ہیں۔ بچے ہر وقت یہ نہیں رکتے رہتے ہیں کہ بڑے افراد مثلاً والدین اور بڑے بھائی وغیرہ کیا کرتے ہیں؟ اور کیسے کرتے ہیں؟؟....

مثال کے طور پر والدین کا نوکروں کے ساتھ رہ کیسا ہوتا ہے؟؟؟ وہ ان کو ڈانتے اور غصہ کرتے ہیں۔

بچکے دوستوں کے ساتھ بہت اچھی طرح اور خوش اسلوب سے بات چیت کرتے ہیں، فون پر جھوٹ بولتے ہیں اور اسی طرح روزانہ کئی غلط کام کرتے ہیں جو پچوں ہے۔

براورست اش اند از ہوتے ہیں۔ بچے بہت تیزی سے اپنے بڑوں کے رویوں کو دیکھ کر یہ سب سکھتے ہیں۔

پچوں کا ذاذہ ان کا ایک خالی گلاس کی مانند ہوتا ہے جس

میں جو چاہے بھر سکتے ہیں۔ جب ہم پچوں کو کوئی بخی بات بتاتے ہیں یا سمجھاتے ہیں تو اس کے لیے مضبوط دلیں اور اصول بتاتا چاہیے، تاکہ وہ اس پات کو ڈہن لشیں کر سکیں۔ یہ انسان کی خطرت ہے کہ وہ اپنے باخواں،

مشابدے اور تصورات سے بہت کچھ سکھتا ہے۔ بچے تیزی سے سکھتے ہیں۔ جب ہم انہیں کسی ہیل کے اصول و ضوابط بتاتے ہیں تو وہ یہ بات نوٹ کر لیتے ہیں پچوں کو بتاتے گئے اصولوں اور عملی معاملات میں تضاد پایا جائے تو پچھاً انہیں کا شکار ہونے لگتے ہیں۔

چھوٹے پچوں کو سڑیک کے اصولوں سے متعلق نظم پڑھائی جاتی ہے:

Red Light , Red Light
What do you say?
I say stop and stop
right away

اچھے اخلاق و اذان پچوں میں بہت مختلف افراد کے ساتھ مختلف حالات میں بمارا رویہ کیسا ہوتا ہے؟

بسب سے ابھم بات یہ ہے کہ ہم اپنے روئیے کا جائزہ لیں کیونکہ اگر ایک دفعہ ہم پچوں کے سامنے غصے کا مظاہرہ کرتے ہیں اور پھر پچھلے چلاتے ہیں اور پھر پچوں کو اس بات کے لیے منع کرتے ہیں کہ زیادہ غصہ نہ کریں، زور سے نہ بولیں تو وہ فو را کہہ دیتے ہیں اس کا بھی تو ایسا کرتے ہیں۔

بچے بہت تیزی سے اپنے بڑوں کو دیکھ کر یہ سکھتے ہیں کہ دیا کس طرح لکھا جائے.....؟؟؟ اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کیسے اضافہ کیا جائے.....؟؟؟

پچوں کی تربیت میں عموماً ان کی ثابت پہلوؤں کی طرف رہنمائی کی جاتی ہے، ہر وقت اور ہر کام میں پچوں کو مستقل اپاں یا اپنی کنبہ سے بچے کنفیوں کا ٹھکار ہو جاتے ہیں، ہاں یا نہیں کنبہ میں توازن ہونا چاہیے۔ بڑوں کو چاہیے کہ وہ اپنے جواب کے متعلق ٹھوٹ دلیں دیں تاکہ پچھے کام کرنے پر آمادہ ہو جائیں۔

بچے کی تربیت میں یہ بات ابھم ہے کہ ثابت اور درست روئیے کے متعلق ان کو بتایا جائے۔ یہ کہنا آسان ہے کہ:

”تم غلط کام کر رہے ہو ایمانہ کرو۔“
”یہ کس طرح بیٹھے ہو، ایسے نہیں بیٹھت۔“

”اس قد رچ چک کر کیوں بول رہے ہوں.....؟“
”وغیرہ وغیرہ.....“

لیکن کرنے کا کام یہ ہے کہ بچے کو بتایا جائے کہ وہ کیا

اگر ایسے لطفی سرزد ہونے لگتی کہ ”ابو کہہ رہے ہیں وہ گھر پر نہیں ہیں۔“ تو ایسے ابو بھی کو سچائی کی صحیحت کیسے کریں گے.....؟

تحمل مزاج بنیں:

پچوں کی تربیت و رہنمائی کے لیے ضروری ہے کہ بڑوں میں بپناہ تھل ہو اور انہیں فو را غصہ نہ آتا ہو۔

پچوں کو دیکھنے کے ساتھ ساتھ سنا جانا بھی بہت ضروری ہے۔ سنا کے لیے زبردست تھل در کار ہوتا

کرے...؟ کس طرح کرے...?
بچوں کو مختلف القابات
سے نہ پکاریں:

ہمارے معاشرے میں یہ بہت عام ہے کہ بچوں کو مختلف ناموں سے موسم کر کے پکارا جاتا ہے اور والدین سمیت گھر کے تمام بڑے بہت آرام سے بچوں کو کہہ دیتے ہیں کہ تم تو خخت ست ہو، بہت خندی ہو، بہت غصہ کرنے والے ہو، جبکہ یہ سارے نام شخصیت کے منفی پہلوؤں کو جاگر کرتے ہیں۔

پچوں کو اس طرح کے ناموں سے پکارنا قاطط طرز عمل ہے، کیونکہ پھر یہ خصوصیات بچوں کی شخصیت کا لازمی جزو بن جاتی ہے جو ساری زندگی ان کے اخلاق و کردار اور عادات و اطوار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ بچوں کی صلاحیتیں اور اعتناد بھی مجرد ہوتا ہے۔

خوش اخلاقی سے پیش آئیں:
گھر بتنی نوع کے لیے پہلی معاشرتی اکائی ہے، یہاں ایک نسل تیار ہوتی ہے، ایک تہذیب پہنچتی ہے۔ اس لیے اس بیانوادی اکائی کی مضبوطی بہت ضروری ہے۔ دوسروں

خوشیوں کا قتل در قتل!

بہت بڑا دھوکہ کیا ہے۔ تم نے پہلے کیوں شہزادی کے تمہارا بیٹا بیان امام۔ تب تک تم یہاں امام۔ بیان امام کیے خالی بنا سکتے ہیں۔

بعض مرتبہ کوئی معمولی سی غلطی اور انا آپ کے ہماری بیٹی کے لیے رشتہوں کی کمی نہیں تھی۔
خوشیوں بھرے گھر کو اجاز سکتی ہے!
تم کو کو اپنے بیان میں کو

ذکر کرنی نہیں کہ یہاں اکیلے رہ کر گھر میں جھاڑو، برتن کرتی اپنے پاس... میں اپنی بیٹی کو اپنے گھر لے جانے آئی ہوں،
دو گھنچہ پوچھتے ہیں۔ ویسے بھی اب میں اپنی بیٹی کو مزید دو گھنچہ اور تم ہمارے ذمہ دار یوں سے آزاد رہ کر مزے اڑاؤ
و ہو کے باز لوگوں میں رہنے نہیں دینا چاہتی۔

بیٹی کی ماں طلاق کی زیریں گولیاں میٹھی ہائیوں کی طرح اپنی بیٹی
ہونے والے بچوں میں بے حسی کی شکایت دیکھی گئی ہیں۔ ایسے بچے دوسروں

کیمیر اور سرور کی روز روز کی کھٹ پٹ بالآخر میں
بیٹی کے درمیان ہاتھیا کی اور مار کنائی تک جا پہنچ۔ یقیناً
تو بہت طلاق تک جا پہنچ۔ کیمیر اپنے ماں باپ کی دلیزی پر
کردن اٹڑائے واپس نہ جانے کی قسم کھانے دھڑانے کر
نہیں کی اور سرور نے خیریت باہر سدھارنے میں جانی۔

ویکھوڑیہ، تم نے ہمارے اور ہماری بیٹی کے ساتھ
”باں میری بیٹی، میری جان، میں ابھی آئی۔“

اگست ۲۰۱۴ء
رُوکھانی فاٹھی

سے 30 فیصد کم صلاحیت سے یاد داشت
کے میدان میں ترقی کرتے ہیں۔ ماہرین نے زور دیا ہے کہ حمل وضع
ہونے سے لے کر دودھ پلانے کے عرصہ تک وٹا من سی کی
کمی نہیں ہوئی چاہیے۔ ماہرین نے کہا کہ بچوں میں وٹا من
سی کی ذہنی نشوونما کو بری طرح متاثر کر سکتی ہے۔

بچنے کے لیے ایک الگ گھر کا مطالپہ شادی کے فرما بعد ہی شروع کر دینا اور پورا نہ ہونے پر ماں باپ کے گھر واپس جا کر بیٹھ جانا اور پھر بیٹھنے تی رہنا، یا کسی ایسی بیماری کو وجہ طلاق بنا دینا جو کہ قابل علاج تھی۔

حالیہ چند تی برسوں میں دیکھتے ہی دیکھتے بنے بنائے گھر نوٹ جانے اور طلاق واقع ہو جانے کی شرح میں خطرناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ یہ تو صرف طلاق کا ایک پہلو ہے کہ ہو گئی، ماگئی گئی یادو گئی۔ بیٹھتا ہے والی نسل لاتھا ہی مسائل کا ٹھکر ہو گئی۔ مگر اس کے علاوہ بھی ہم جیسے مشرقی معاشرے کے افراد کے لیے طلاق کچھ بھی انکا، خطرناک اور زہر لیے اڑات اپنے اندر چھپائے رکھتی ہے جو فوراً نہیں مگر کچھ وقت، کچھ مینے اور کچھ سال بعد آہستہ آہستہ سامنے آکر معاشرے کی اخلاقی اقدار کی بنیادوں میں اپنے زہر لیے پنج گاڑنے اور انہیں کمزور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔



پاکستان کی 40 فیصد آبادی غربت کی زندگی گزار رہی ہے۔

سازاچے 6 کروڑ افراد ایک کمرے کے گھر میں رہتے ہیں۔ پاکستان میں آمدنی کا 50 فیصد صرف خواراک کے حصول پر خرچ کیا جا رہا ہے، ملک میں اوسط 12 ہزار 22 افراد کے لیے صرف ایک ڈاکٹر دستیاب ہے، جبکہ آبادی میں روزانہ سازاچے 11 ہزار افراد کا اضافہ ہو رہا ہے۔

پاکستان کی سازاچے 6 کروڑ آبادی کے پاس صاف پانی کی سہولت نہیں اور پاکستان کی سازاچے 6 کروڑ آبادی ایک کمرے کے

طرف سے قائم کی جاتی ہے۔ اس وقت اس لڑکی کو سمجھنے والا اور اسے اس کے غلط روایوں پر تمہیر کرنے والا کوئی نہیں ہوتا۔ ہاں جلتی پر تسل کام کرنے والے تدم تقدم پر خوسا ٹرکی کے سیکے میں ضرور مل جاتے ہیں اور جب شادی اختتام کو بیٹھ جاتی ہے تو پھر اس لڑکی اور اس کے ماں باپ سے ہمدردی کرنے والوں اور انہیں معلوم گردانچے والوں کا تابانی بندھ جاتا ہے۔

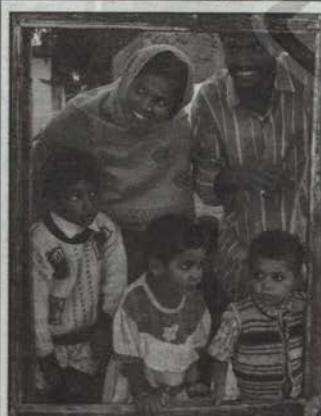
ایسی صورت حال میں مظلوم کون ہوا...؟ اور اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ ایسی صورت میں بھی لامجالہ طلاق یافتہ لڑکی اور اس کے ماں باپ ہی مظلوم ہیں، تب بھی اس کا اصل ذمہ دار کون ہے...؟ اسی پاتوں پر بھی یہو یوں کو شوہروں سے طلاق کا مطالبہ کرتے دیکھا گیا ہے، جن کا کوئی سر پیدا نہیں ہوتا۔

مشتعل تھوڑے دن بعد میکے جا کر بیٹھنا اور شوہر کے بانے پر تھوڑا ٹکلامی سے پیش آنیا پھر گھر بیٹھ داریوں سے

بہ نفس نیس انجام دے رہی تھی۔ مثلاً مینے کا سودا مسل

لانا، دھوپی کو کپڑے دینا، استری کروانا، درزی سے کپڑے سلوانا، بلوں وغیرہ کی ادائیگی، گھر کے دیگر اخراجات، مہماںوں کی خاطرداری، پھوک کے لئے اخراجات کا حساب کتاب رکھنا، ساتھ ہی اپنے اکلوتے بیٹھنے کی تکلیف تنخواہ میں ایسی سفید پوشی کا بھرم رکھنا، ظاہر ہے پر وین صرف دو سالہ تحریرے کے بعد اتنی وسیع ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانے کے لیے ناہل تھی۔ لیکن اس کا مقصود ظاہر ہے کہ شادی کے ابتداء کے لیے ان سر دو دوالی ذمہ داریوں سے نبرد آزمہ ہونا شروع ہو جانا تو تنخواہ نہیں بلکہ صاف ظاہر تھا کہ ساس کو اپنے گھر کی دوال روئی اور یقین اخراجات کے لیے کام تھا جیسا اور یہ سبق روزانہ پر وین فون پر اور گھر آنے جانے والی اپنے میکے کی خواتین سے حاصل کر کر رہی، بالآخر تنیج ہوئی، ایک گھر بڑی تو بیاہتا جوڑے کو بلا سوچے سمجھے کھانے کی رغبت دی جا رہی ہے۔ ایک اور تازہ ترین واقعہ پڑھ کر کافیوں پر پا تھ رکھ لیجئے، دو سالہ شادی کے اختتام کا ایک تقدم، ایک سالہ پچی سی ماں پر وین نے یوں اٹھایا کہ پہلے تو شوہر سے مسلسل گھر کا پورا خرچ ساس سے لے کر اپنے ہاتھ میں دینے کا تھا۔ وہ ایک کم عقل لڑکی کے بے جا مطالبات کی بحیث چڑھ گئی۔

پر وین کی ماں کے سمجھانے کے بعد پر وین اپنی ایک سالہ بھی کو بھی ساس کے در پر ڈال کر چلی گئی کہ یہ میری ذمہ داری نہیں، تمہارے میٹے کی اولاد ہے۔ اسے بھی تمہی سب کچھ دینے سے انکار بھی غلط نہیں تھا اور یہ کہ پر وین کے شوہر کو بھی نظر آبھا تھا کہ بیوی ہاتھ میں خرچ لے کر گھر کی ذمہ داری اس طرح احسن طریقے سے نجاہ نہیں سکتی، جیسے اس کی ماں جو ہر لمحے گھر کی اندر رونی اور بیرونی تمام ذمہ داریوں میں عرصہ در اسے خود کو سوچے ہوئے تھی۔ بہو کے آنے کے بعد بھی تمام ذمہ داریوں کو



40 فیصد آبادی

غريب، ساڑھے

6 کروڑ افراد ایک

کمرے کے گھر

میں رہتے ہیں۔

مکان میں رہتی ہے۔

تحہارے شوہر کی تواجہ ایسی خبر لوں گی کہ دنیا دیکھے گی۔ اس کی بہت کیسے ہوئی میری پھول سی بھی پر باتھے اخانتے کی۔ ”بیگم فاخرہ نے یہ کہہ کر فون پنجا اور جیسی پکڑ کر آئی فاتا اپنی چند ماہی بیٹی کے گھر پہلے دیں اور پھر وہاں جا کر کیا میں ہوا ہو گا۔ بیٹی نے اسی جیسی میں بیٹھ کر وہاں جا مان کے گھر آنے میں کتنی دیر لگائی ہو گی۔ پھر اگلے کئی ماہ شوہر نے روٹھی ہوئی بیوی کو منانے کے لیے لکھنے پر گئے ہوں گے۔ بیوی کو وہاں لے جانے کے لیے کتنے بوجھ اٹھانے کے لیے ناہل تھی۔ لیکن اس کا مقصود ظاہر ہے کہ شادی کے ابتداء کے لیے ناہل تھی۔ بیوی کا سر دو دوالی جھکروں اور مطالبات سے بچ کر کیا انتہائی قدم اٹھایا ہو گا، اس کا اندازہ ہم سب کو اچھی طرح ہو گا۔

”طلاق“ جیسی بھی بھی جاتی ہے۔ اتنی ہی عام بھی ہوتی جاتی ہے۔ حد تو یہ ہے کہ خود بھی والے ذرا اذرا اسی بات پر طلاق کا لکھنؤں نکالتے ہیں، گویا کوئی حلود ہے جو تو بیاہتا جوڑے کو بلا سوچے سمجھے کھانے کی رغبت دی جا رہی ہے۔ ایک اور تازہ ترین واقعہ پڑھ کر کافیوں پر پا تھ رکھ لیجئے، دو سالہ شادی کے اختتام کا ایک تقدم، ایک سالہ پچی سی ماں پر وین نے یوں اٹھایا کہ پہلے تو شوہر سے مسلسل گھر کا پورا خرچ ساس سے لے کر اپنے ہاتھ میں دینے کا مطالبہ کرتی رہی۔ چند مینے اسی کلکش میں گزر گئے کہ گھر کا پورا خرچ اور ماں کے اکلوتے میں شوہر کی پوری تنخواہ بیک مشت ہاتھ میں لینے کا پر زور مطالبہ پر وین اپنے میکے والوں کے نزد پر جاری رکھا۔ اس میں میں ساس کا بہو کے ذمہ داری نہیں، تمہارے میٹے کی اولاد ہے۔ اسے بھی تمہی سب کچھ دینے سے انکار بھی غلط نہیں تھا اور یہ کہ پر وین کے شوہر کو بھی نظر آبھا تھا کہ بیوی ہاتھ میں خرچ لے کر گھر کی ذمہ داری اس طرح احسن طریقے سے نجاہ نہیں سکتی، جیسے اس کی ماں جو ہر لمحے گھر کی اندر رونی اور بیرونی تمام ذمہ داریوں میں عرصہ در اسے خود کو سوچے ہوئے تھی۔ بہو کے آنے کے بعد بھی تمام ذمہ داریوں کو

ہائے وقت نہیں
لہ...! یہ جملہ آپ نے

اکثر خواتین سے سنا ہو گا۔

وقت کا انتظام آپ کی معاملہ

زندگی کو سہل بنانے کا فن

میں نظام کار کی پابندی ہوتی ہے۔ ایسا ہی انتظام آپ کر پر
کیوں نہیں کر سکتیں؟

پہلا قدم:

ہر کام کے لئے وقت کا تعین کریں۔

صبح، دوپہر، شام اور رات۔ یہ چار زون ہوئے۔ اب
ان چاروں زون کو آپ چھ چھ گھنٹوں میں تقسیم کر سکتی
ہیں۔ صبح اور شام کا وقت ذرا بھاگ دوڑ اور افرا تفری کا
ہوتا ہے۔ جبکہ دوپہر اور رات کا وقت سکون کا ہوتا ہے۔

صبح اور شام کے وقت آپ جلدی میں
حراتمکین

بہت سا کام رہ جاتا ہے جنہیں دوسرے
ہوتی ہیں۔ آپ پر غصہ و جھنجڑا ہٹ
بھی طاری ہو سکتی ہے۔ آپ کو پریشانی اور گھبرائی ہٹ
ہونے لگتی ہے، لیکن ان ہی اوقات کو اگر آپ سیلے سے
برتیں تو پھر ایسا کوئی مسئلہ نہیں ہو گا۔

کاموں کی درجہ بندی

یاد رکھیں کہ مصروفیت کے ہر وقت
سے پہلے تھوڑا سکون کا وقت بھی آتا

نہیں، وقت کے لحاظ سے کاموں کی درجہ بندی اور پابندی و
سلیقے سے معاملات نمائنے کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ اگر
آپ میں انتظامی صلاحیت موجود ہیں تو وقت خود بخود آپ
کی مٹی میں سستا چلا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر یہ دیکھیں۔

ایک خاقون مجھ سے کہہ رہی تھیں۔ ”یہری بھجھ میں
نہیں آتا کہ آپ کس طرح اپنے گھر کے سارے کاموں کو
صحیح سورے ہی سمیت لیتی ہیں، جبکہ یہاں تو یہ حال ہے کہ
صحیح آٹھ بجے سے جو کام پر لگتی ہوں تو پھر رات گئے تک
وقت نہیں ہو پاتی۔ اس کے باوجود

بہت سا کام رہ جاتا ہے جنہیں دوسرے
دن نمائنا پڑتا ہے۔“

ظاہر ہے ایسا تو ہو گا۔

جب آپ پہنچتی وقت ٹوڈی کے سامنے بیٹھ کر اور
دوستوں سے گپٹ پٹ کرتے ہوئے گزاریں گی پھر تو کام
باتی رہی جائے گا۔ پھر آپ کس طرح اپنے اوقات کو
مقسم کر سکیں گی؟ آپ کسی ایسے دفتر کی مثال ہیں
جہاں ہر کام سلیقے، اصولوں اور وقت کی پابندی کے
ساتھ ہوتا ہے۔ وہاں آپ کو کسی قسم کی افرا تفری

ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ آپ کو جو وقت
میرے ہے آپ کو اسی میں سب کچھ کرتا ہے۔ ذہانت کا
خواز یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح
انداز میں اور صحیح اوقات میں کس طرح
مقسم کر لیتی ہیں۔

ہے لیکن بعض خواتین کے یہاں صور تھاں بہت

محقق ہوتی ہے۔

چیزوں کی ضرورت نہ پہل آئے۔ لیکن جب کبھی آپ کو ضرورت ہوئی تو پھر کیا ہو گا؟ آپ پریشان ہو کر ان چیزوں کو خلاص کرتی رہ جائیں گی۔

جس کا وقت ہے پنج اسکول کی تیاری کے لیے شور کرو ہے ہیں، شہر صاحب کی قیض پر اسٹری نہیں ہو سکی ہے یا قیض کے میں نہیں ہوئے ہیں اور اس وقت خاتون خات پا تھر ورم میں پڑے دھورتی ہیں۔ آپ کو خود پر توجہ دیے کا وقت نہیں ملتا لیکن رات ہو گئی ہے اب آپ چاہیں تو خود پر توجہ دے سکتی ہیں۔

سونے سے پہلے لپی نسل پالش بد لیں اور یہی وقت ہے جب آپ دن بھر کی حکمت کو دور کرنے کے لیے گرم پانی سے نہا سکتی ہیں۔

آتے والے کل کے کم ایک رات پہلے رات کے کھانے کے بعد شروع کیے جاسکتے ہیں۔

آئیے ابتداء کرتے ہیں!

سادے برخون کو سُک میں ڈال دیں۔

اب بچن کی مثالی کے درواز پانی گرم کرنے کے پیش نہ آئے۔ اب آپ یہ دلکشیں کہ آپ نے آنے والی صبح کے بہت سے کام رات ہی میں کر کے رکھ لے ہیں۔ اسی لیے جب صبح کا ہنگامی وقت ہو گا تو آپ کو کسی قسم کی پریشانی نہیں ہو گی۔ آپ کو یہ سننے کو نہیں ملے گا۔ ماں میری پنسل کھاہ ہے؟ ماما میرے جو تے، ماما میری کتابیں! اور نہیں آپ کے شور شور کر رہے ہوں گے کہ ان کی قیض پر اسٹری نہیں ہوئی یا اس کے میں نہ ہوئے ہیں۔

اگر آپ خود دفتر نہیں جاتیں ہیں تو پچھوں اور شور کے پلے جانے کے بعد آپ کو بہت سے کام کرنے کا وقت مل گیا ہے۔ اگر آپ ملائمت بیش خاتون میں تو پھر رات ہی میں اپنے بیگ میں ان چیزوں کا جائزہ لے لیں۔ پیسے، سکے، کریڈٹ کارڈ، توٹ بک، ایک عدالتی وغیرہ اور گلاریہ بیچے آپ لجی ہیں۔

(اگر آپ خود دفتر بیگ کرتی ہیں تو) موبائل فون، ایڈرنس یک، لکھن، لپ اسک، چوٹا آئینہ، رومال، شوچنگز، دریہ بیٹہ، سیچنی یعنی وغیرہ۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو ہمیں ان میں سے اکثر

پروگرام بھی ختم ہو چکا ہو گا۔ یعنی آپ نے ایک وقت میں کم خشادی ہے۔ دیکھا، آسان ہو گیا تاں! اب ایک کام یہ کریں کہ اگلے دن کاشیوں شام 7 بجے سے شروع کر کے سلاسل سات یا 8 بجے تک ختم کر دیں۔

پارٹی ثانی منیجمنٹ نامی منیجمنٹ کی مہر برہ خاتون جو اپنے گھر میں مہمان داری کرتی ہے اس کی اپنی ایک حکمت عملی اور کام کرنے کا طریقہ کار ہوتا ہے۔ آپ کے لیے بھی چند بدایات ہیں۔ ان پر عمل کر کے دیکھیں۔

سب سے پہلے تو ان مہماںوں کی فہرست بنائیں۔ جنہوں نے آپ کے دعوتوں نامے کو قول کر لیا ہے۔ پھر ان کی تعداد کی مذاہست سے کلری اور دسرے برتن وغیرہ نکالیں۔ برخون کی تعداد میں کچھ اضافہ بھی کر دیں۔ ہو سکتا ہے کہ مہماں زیادہ آجائیں۔

اب اس میں بھی دو باشیں ہیں۔

نمبر ۱: یہ کہ آپ کی دعوتوں میں کون لوگ شریک ہو رہے ہیں۔ اگر بے تکلف دوست اور مشتہدار ہیں تو پھر ان کے لیے برخون میں زیادہ تکلف کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور اگر یہ دعوتوں کی بھی تکلف ایسے برتن نکالیں جن کے سیٹ بنے ہوئے ہیں۔

نمبر 2: کھاناوں کی فہرست دیکھیں۔ کون کون سے آئٹم سرو کیے جا رہے ہیں۔ آپ خود کیسا لباس پہنچیں گی۔

ذکرور یعنی کسی ہو گی وغیرہ۔

کچھ دعووں کے بعد یا تو آپ کی اس تقریب کی تعریف کی جائے گی کہ واہ کتنے اچھے انتظامات تھے، یا پھر کوئی اس طرح آپ کے دعووں کی مثالی سحر اُنی بھی ہو جائے گی اور آپ کی تکاوٹ بھی ختم ہو جائے گی۔

ان سب کاموں کے دروان آپ کا پسندیدہ فی وی نہیں آیا تھا۔

آپ کے پاس وقت گزارنے کا ملیقہ ہو چاہیے۔ پھر آپ دیکھیں گی کہ آپ کتنی خوبی سے وقت کو Manage مثال کے طور پر آپ فی وی کے سامنے بیٹھی ہیں۔ آپ کی تفریح کے لیے یہ بھی ضروری ہے لیکن کیا یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اس وقت صرف فی وی دیکھتی رہیں....؟ آپ فی وی بھی دیکھیں اور اپنے کم بھی غذائی جائیں۔ جیسے سلائی، کپڑوں کی مرمت، کٹھائی، روکری وغیرہ یا پھر اپنے تھوڑے کیا دیکھیں۔ جیسے عرق گلب میں تھوڑا سلامم جوں اور تھوڑی کرم ملا کر اپنے ہاتھوں پر آہستہ آہستہ سماج کریں۔ آپ کے ہاتھ ہاتھوں کے ملائم دھکائی دیں۔ بلکہ ایسے ملائم دھکائی دیں کہ جیسے آپ نے کئی دعووں سے مکن میں کام یعنی کیا ہو۔

ہاتھوں کے بعد اب ہاتھوں کی طرف توجہ دیں۔ بلکہ گرم پانی میں نہک ملا کر ہاتھوں کو اس میں ڈبوئے رکھیں۔ اس طرح آپ کے دعووں کی مثالی سحر اُنی بھی ہو جائے گی اور آپ کی تکاوٹ بھی ختم ہو جائے گی۔

ان سب کاموں کے دروان آپ کا پسندیدہ فی وی

انجمن کی بھی اور بانگستہ

مختلف دوسرے کاموں میں بھی کامیاب رہتا ہے۔ ان کامیابیوں نے اسے خود اعتمادی بھی عطا کی ہے۔

اس کی بین سیر۔ اس سے دوسال چھوٹی ہے وہ ناصرف پڑھائی میں مکرور ہے بلکہ کافی حد تک شرٹ میلی اور کم گو بھی ہے۔ ان پچوں کے والدین یہ چاہتے ہیں۔ ایک بھی پڑھائی میں اپنے

سعدیہ عمران

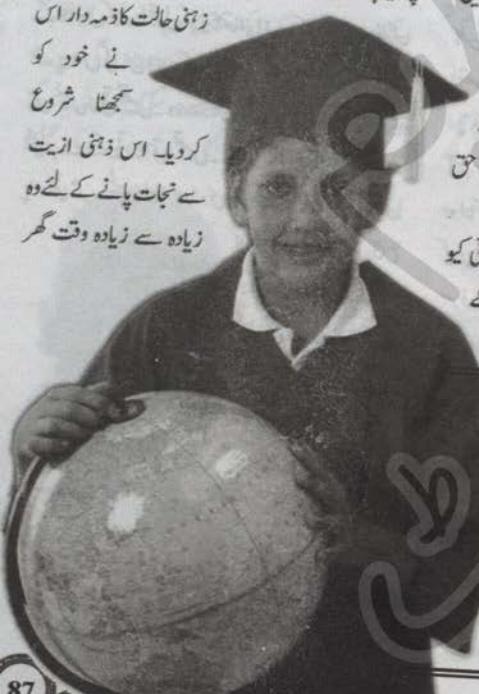
بین یہ تو قصہ کیوں رکھتے ہیں کہ سب بین بھائی پڑھائی میں ایک جیسے ہوں؟ شاید اس لیے کہ ہم جانتے ہیں کہ ان کا تعلق ایک ہی ہیجن (Gene) اور ایک بھی خاندانی ناجوہ سے ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بین بھائی ایک جیسے ہو بھی سکتے ہیں اور نہیں۔ ایک جیسے ہو بھی سکتے ہیں اور نہیں۔

بھائی کی طرح کامیابیاں دکھائے۔ جب ایسا نہ ہو کہ اور یقیناً ایسا ہونا بھی نہ تھا تو سیر اجو پلے ہی کم گو اور شر میں تھی خود کو ایک ناہل اور ناکام لڑکی سمجھتے گی۔ وہ رفتہ رفتہ پڑھائی سے بالکل ہی دور ہوتی چلی گئی۔ وہ سری طرف پروزیز پر بھی اس صورت حال سے مبتاثرا ہوا۔ اپنی بین کی زہنی حالت کا ذمہ دار اس نے خود کو سمجھنا شروع کر دیا۔ اس ذہنی انتس سے نجات پانے کے لئے وہ زیادہ سے زیادہ وقت گھر

ایسے مواقع پر کمی اور والدین اپنے بچوں کے درمیان غیر مناسب انداز میں موازنہ کرنے لگتے ہیں۔ عام طور پر ایسے مواقع نوں کے متاثر بچوں کے حق میں بہتر نہیں نکلتے۔

پروزیز ایک نمایاں اور ممتاز طالب علم ہے۔ آئی کے (I.Q) اور ایک کیو (Q.E.D.) دونوں ہی بندہ ہونے کے ناتے وہ ناصرف پڑھائی میں اذل آتا ہے بلکہ

کسی بچے کو مسلسل تنقید کا نشانہ بنتا اور اس کا اس کے بین بھائی کے ساتھ موازنہ کرنا اس کی تختیر اور کم قدری کا باعث ہو سکتا ہے اس کے متاثر بھی خراب نکل سکتے ہیں۔



شدہ بلوں کو اور جن بلوں کو ادا کرتا ہے، انہیں ایسے نہیں مقام پر رکھیں کہ جلاش کرنے میں دشواری نہ ہو۔

آپ نے جو چیز جہاں سے لی ہے استعمال کے بعد اسے بس وہیں رکھ دیں اور ہر دھر کی صورت میں گھر میں جیسے ہوئے ہیں۔ وہ بھی نہیں ہوں گے اور ایک دوسرے پر فتحیت چلانے کی نوبت ہی نہیں آئے گی۔

ماردی پر انی خواتین کو ایک اچھی عادت یہ تھی کہ وہ ہر شام کو کہیں بیٹھ کر دن بھر کے اخراجات کا حساب کتاب لگایا کریں تھیں۔ آج کی نسل اسی باتوں کی عادی نہیں ہے۔ یہ اخراجات کو کنشروں کرنے اور یہ جانے کا بہترین ذریعہ ہے کہ آپ نے کہاں کہاں اور کس کس میں کتنا خرچ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس طرح اپنے غیر ضروری اخراجات پر قابو پانی جائیں۔

ایک باصول گھر کا مطلب یہ ہر گز نہیں ہے کہ آپ ڈنٹا کے کرہ ایک کے پیچے پڑھائیں اور اصولوں کی باتیں کرتی رہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ وفات کا بہتر استعمال اور چیزوں کو کنشروں کو کنشروں کو کنشروں کی باتیں۔

یہ درست ہے کہ آپ سو فیصد کامیابی حاصل نہیں کر سکتیں۔ لیکن اتنا تو ضرور ہو گا کہ آپ کے پاس اپنے وقت کو کسی اور اچھے اور مفید کاموں میں استعمال کرنے کے موقع ہوں گے۔

کہنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا وقت آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ آپ چاہیں تو اسے افرانزی کی نذر کر دیں یا پھر سلیقے سے ترتیب دے کر زندگی آسان کر لیں۔

ایک بات یاد رکھیں کہ آپ کے پاس جو وقت ملتا ہے، آپ کو اسی سب کچھ کرتا ہے کیونکہ آپ کے لیے وقت بڑھ نہیں سکتا۔

ذہانت کا بیان یہ ہے کہ آپ اپنے کاموں کو صحیح انداز میں اور صحیح اوقات میں کس طرح فتح کر لیتی ہیں اور خود اپنی مصروفیات اور دلچسپیوں کے لیے بھی وقت نکال لیتی ہیں۔ یہ سب حسن انتظام کا کھیل ہے۔ اگر آپ اس اثر سے واقف ہیں تو پھر آپ کے لیے کوئی پر اہم نہیں ہو گی۔ آپ کو بہت کچھ کرنے کا وفاٹ بھی مل جائے گا اور آپ افرانزی کی انجھوں سے بھی بچ جائیں گی۔

میں نے خود اس کا تجربہ کیا ہے۔ میں اپنی ڈائری میں ان تمام کاموں کا اندر راج کر لیتی ہوں۔ جنمیں میں اسی باتوں کی عادی دے پھی ہوں یا مجھے کرنے ہیں۔ مثال کے طور پر میں نے بہترین ذریعہ ہے کہ آپ نے کہاں کہاں اور کس کس میں کتنا خرچ کیا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس طرح اپنے غیر ضروری اخراجات پر قابو پانی جائیں۔

ایک باصول گھر کا مطلب یہ ہے جس میں اس کی سروس کر ادؤں کیوں نہیں ڈائری میں وہ تاریخ درج ہے۔ جس تاریخ کو میں نے فیڈی خریدا تھا۔

اپنی یادداشت کے لیے خانے:

یہ آپ گھر میں اس طرح بنا سکتی ہیں جس طرح پوٹ آفس میں بننے ہوتے ہیں کہ ہر چیز علیحدہ ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر پیک بکس، کتابیں، رسیدیں و دوڑیں کے میکس، مختلف قسم کے بلاپور تمام چیزوں عام طور پر مختلف درازوں اور الماریوں میں حصی ہوتی ہوئی ہیں اور جب ضرورت ہوتی ہے تو پھر جلاش کرنے میں اچھا خاصاً وقت لگ جاتا ہے۔

لیکن جب بھی سب کچھ ایک ترتیب کے ساتھ ہو تو کوئی پریشان نہیں ہوتی۔ اپنے بلوں کو ایک علیحدہ فائل میں لگاتی جائیں۔ ادا

سے باہر گئے اور تھاں

کی بیچ کو مسلسل تجھیے کا نشانہ رہتا اور اس کا اس کے

بین یا جہانی کے ساتھ موازنہ کرتا اس کی تجھیے اور کم قدری کا باعث ہوتا ہے اور اس کے نتائج حزیب دنکل کئے ہیں۔ اگر یہ موازنہ رشتہ داروں یا دوستوں کے پھوپھو کے درمیان کیا جائے تو اس کے سب کوئی پچ شدید ذہنی دیا و اور نفسیاتی سائل میں بھی جاہل ہو سکتا ہے۔

افشاں اور اس کے شوہر احتشام کو اپنے پھوپھو سے بڑی توقعات وابستہ تھیں اور اس وقت ان کی خوشیوں کا کوئی شکنند تھا جب ان کے بڑے بیٹے ٹکلے نہ اتر میں

ٹکلے کا جھوٹا بھائی شیخ بھی دین تھا لیکن ساتھی اسے مل کر دیا اسے حد سے پار پہنچا کر دی اور اس کی بین کی تو توقعات کا یو جو تھا اور نتیجے اسے مسلسل کسی کے ساتھ موازنے کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ اس طرح وہ اپنی بھرپور توجہ اور صلاحیت کی بروادت یا لاسی تال اور دیا کپڑا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی تھی۔

والدین جو اپنے بچوں سے بے پناہ محبت کرتے ہیں آخر ان کا ایک دوسرے کے ساتھ موازنہ کرنے کی ہو لائک غلطی کوں کرتے ہیں.....؟ وہ اس بات کا احساس کیوں نہیں کرتے کہ صلاحیتوں کا موازنہ کرنے سے صرف حسد کے جذبے کوواہ ملتی ہے بلکہ ہم اپنے فرق کی بنیادی افراد کی حقیقت کو کمی فرماؤش کر دیتے ہیں۔

بچوں کے ماہرین نفسیات کے مطابق بچوں کا موازنہ کرتا ان کے لیے نہایت نامناسب ہے۔

ذہنات کی تختیں جسمی ہوئیں۔ علمی، آرٹیسٹ، مایوس کر دیا۔ کسی بھی ملک پر اس کی حوصلہ افرادی نہ

کی گئی گلدار ہوئیں جو اس کے امتحانات کے دوران

پر بین کا خلاہ ہو گیا۔

ای طرح احتمل بھی شدید پر بین کا خلاہ ہو گیا تھا جب اسے میڈیکل کالج میں داخلہ نہ مل سکا۔ وہ تن

بینوں کے بعد اپنے باپ کا لکھا تینا تھا۔ وہ زندگی سیکھی افلاطون سے چلا آیا تھا۔ ”ہم میں بھی کی شدید خواہش تھی اور تم تھے یہ انتہا جمعت کرتے ہیں!“ اخیراً یہ بینا تھی ہوتا ہے کہ جو خاندانی فل کو آگے بڑھاتا ہے۔ اب

حصہ بینی مباری تو توقعات پر پورا اترتا ہے۔ اور وہ اکثر بینا تھی۔

ویکھو! اچھا بھری بہن بھی تو داکٹر بن گئی ہے۔“

مسلسل موانenze کے نتیجے میں پیدا ہوتے والے دیا

نے اسے حد سے پار پہنچا کر دی۔ اس کی بین کی تو

والدین کی توقعات کا یو جو تھا اور نتیجے اسے مسلسل کسی کے

ساتھ موازنے کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔ اس طرح وہ اپنی

بھرپور توجہ اور صلاحیت کی بروادت یا لاسی تال اور دیا کپڑا

کے کاموں کو فراہم کر لیتا تھا۔ اس کے والدین خاص طور پر اس کی بیانات کے ان پیشہ پیش پوائنٹس کو خاطر

میں نہیں لاتی تھیں۔ وہ مسلسل اس کا موازنہ بڑے بیٹے

ٹکلے سے کرتی رہتی تھیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ شیخ بنے

پڑھائی میں دلچسپی لیتا چھوڑ دی اور میزراک وہ کسی نمایاں

کارگردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکا۔ میزراک کے

درزلت کے بعد مزید تختیں اے اسے شدید

مایوس کر دیا۔ کسی بھی ملک پر اس کی حوصلہ

افرادی نہ

کی ایک سمجھیت میں اس کی کارکردگی کوئی نہیں۔

بچے کا بھرپور جاگہ لینے کے اندر مخفی صلاحیتوں پر بین کا خلاہ ہو گیا۔

بصیرت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمام بچے دلکش ہوتے ہیں اور اپنی بڑھوڑتی اور بولوغت کی عمر میں ان کی اٹھان کے ساتھ ساتھ ان شیں تبدیلیاں بھی فرمائی ہوئی رہتی ہیں۔ اگر

ہم ان سے بھرپور محبت کا طہار کرتے ہوئے انہیں سہارا دیں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں تو وہ اپنی مخفی صلاحیتوں کے اچھی طرح الطہار کے قابل ہو جائیں گے۔ اگر ہم نے یہ نہیں کیا تو ان کی ازاد طبعی یا بالیدگی میں رُکاوٹ پیدا ہو جائے گی اور ان کی شخصیت منہشہ ہو کر رہ جائے گی۔

جب والدین اس قسم کے معاملات کو معمول کا حصہ بنالیں اور اتنی بیٹھت وہی یا جسمانی طور پر کمزور بچے کا

موازنہ اسی کے دوسرے حصت مدد جعلی بینوں سے کرنا اسکوں اور کالج میں امتیازی پر بین حاصل کرتا تھا

ماسوائے تیرے میں مخصوص کے۔ وہ لذت بین تو نہیں تھا لیکن اس تاذیں بھی نہیں تھا جتنا کہ اس کے دوسرے بھائی

شروع کر دیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کے درمیان آپس میں ایک بھرپور چاہت اور محبت کے رشتے میکر ہو رہے ہیں جو کہ آنکھہ تازہ تریکی ان کے

لیے مددگار اور حوصلہ افزاء ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ زندگی

میں بہن بھائیوں کو کبھی نہ کبھی ایک دوسرے کی عملی زبانی، بامی، اخلاقی مدد کی

ضرورت پڑیں آئی جاتی

ہے۔ مجھے لقین ہے کہ

میں نے اپنے بچوں کے ساتھ کئی غلطیاں کی

ہیں۔“ میری ایک پڑوں

نالکہ نے اعتراف کیا ”دیکن

ایک بات

جو میں نے نہیں کی وہ

آج منصور ایک کامیاب بنس میں ہے اور اپنے تمام بھائیوں میں سب سے زیادہ دولت مدد بھی۔ وہ خوش قست تھا! اس کے والدین بیش سے بھرپور شخصیت کی کاٹھ سے دیکھتے تھے اور کبھی ناپسندیدگی کے انداز میں اس کا

موازنہ دوسرے بھائیوں سے نہیں کرتے تھے۔ چاہے

انہوں نے حقیقت میں اپنے بیٹے کے اندر مخفی صلاحیتوں

اور قوتوں کو حوصلہ ایسا صرف اپنی محبت اور اس کا دل رکھنے اور اس کی حوصلہ افزائی کے لیے یہ بات کہتے تھے،

ان کا یہ جذبہ کارگر ثابت ہوا اور منصور کو کامیابی اور کامرانی فیض ہوئی۔

بین بھائیوں کا آپس میں مسلسل موازنہ کرنے سے

ان کے درمیان حسد کے جذبے کو فرمائتے ہیں۔“ آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں اور ان میں تھی اندھا میں مقابله آرائی ہوئے لگتی ہے۔

جب والدین اس قسم کے معاملات کو معمول کا حصہ

بنالیں اور اتنی بیٹھت وہی یا جسمانی طور پر کمزور بچے کا

موازنہ اسی کے دوسرے حصت مدد جعلی بینوں سے کرنا

شروع کر دیں تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کے درمیان آپس میں ایک بھرپور چاہت اور محبت کے رشتے میکر ہو رہے ہیں جو کہ آنکھہ تازہ تریکی ان کے

لیے مددگار اور حوصلہ افزاء ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ زندگی

میں بہن بھائیوں کو کبھی نہ کبھی ایک دوسرے کی عملی

زبانی، بامی، اخلاقی مدد کی

ضرورت پڑیں آئی جاتی

ہے۔ مجھے لقین ہے کہ

میں نے اپنے بچوں کے ساتھ کئی غلطیاں کی

ہیں۔“ میری ایک پڑوں

نالکہ نے اعتراف کیا ”دیکن

ایک بات

جو میں نے نہیں کی وہ

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

اگر بیتال

12

گزشتہ قطوطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شباب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھنے لکھے معزز تجارت پیش فرض ہیں، ماوراء کی علوم و میل پتھری اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنتے۔ شباب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کسی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کسی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ نہیں سے استنسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان ان کا نوجوان زاف، کراچی میں رہنے والی ایک دو شیرہ خیالی پر بری طرح مر مٹا، دونوں گھرونوں کے والدین اس بات سے پر بیان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔

شباب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

”کراچی کے صنعت کار سیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقدوض ہو گئے

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیٰ، تحریر: راشد نزیر، مکالے: چیل احمد خان

دونوں کے درمیان کیا کرتے تھے۔ پچھے کو مکمل طور پر دیکھنے کا یہ مطلب نہیں کہ حقیقی پر بیٹھائیوں کو نظر انداز کر دیا جائے اور اس کی خامیوں کو خاطر میں نہ لایا جائے۔ اگر ہم نے ایسا کیا تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ تم اس پچھے کو اس کی بھروسہ صلاحیتوں کا اس اس دلائے میں مدد نہیں کر رہے۔

گھر سے مسائل

اسکول کے بعض مسائل بھی شدت اختیار کر جاتے ہیں اور جو پچھے دوسرے پچھوں سے سسل پچھے رہتا ہے اسے طبعی مسائل بھی درجہ اُنکے ہیں۔ وہ پچھے جنمیں اپنی جماعت کے ساتھ ساتھ چلنے میں دشواری پیش آتی ہے ان کا مکمل فریبیل چیک اپ ضرور ہونا چاہیے۔

وہ پچھے جذبہ باتی مشکلات میں گھرے ہوتے ہیں، ان کی کار کر دگی بھی تسلی بخش نہیں ہوتی۔۔۔ ان کی مدد کرنے کے لئے پہلے بیانوی مسئلے کی شناخت ضروری ہے۔

والدین، شپر، تحریپت یا ڈاکٹروں کے ذریعے اس جنمیانی مایوسی کو سمجھا جاسکتا ہے، جس کی بناء پر پچھے وہ کچھ کرنے سے قادر ہتا ہے جتنا کہ وہ کر سکتا ہے یا اس میں اس کی صلاحیت ہوتی ہے۔

(حداری ہے)

ایک معلوماتی
اور مفید رسالہ
ہے۔ اسے اپنے
حلقہ احباب میں بھی
متعارف کرائیے.....

مواظہ کرنا تھا... اپنے غیر ذمہ دار، بھگڑا بوڑے میں اور اپنے معلم، محنتی اور سنجیدہ چھوٹے میٹے کے درمیان بھی مواظہ نہیں کیا۔ آج دونوں بہت عمدہ زندگی بسر کر رہے ہیں۔ بڑے میٹے نے پبلک ریشنگ میں اپنا ایک مقام بنالیا ہے اور چھوٹا نیبا کپیوٹر اجیسے ہے۔ لیکن جوچیز میری بے انتہا خوشی کا باعث ہے وہ یہ حقیقت ہے کہ وہ دونوں آپس میں ایک دوسرے سے بے حد قریب ہیں۔

یہ اپنیا پچھوٹے بھائی کا حافظہ ہے اور اس پر فخر کرتا ہے جبکہ چھوٹا نیبا اپنے بڑے بھائی کی تعلیم کرتا ہے اور اسے چھیمن کی نگاہ سے دیکھتا ہے اور اس کے بارے میں فخر یہ کہتا ہے کہ وہ اپنی لفٹکو سے ایکسو کو برف خریدنے پر مجبور کر سکتا ہے۔ یہ قربت میرے لیے سب سے زیادہ احیت رکھتی ہے کیونکہ میر اور میرے شوہر کا کوئی بھی بھین بھائی نہیں ہے اور ہمارے بعد ان دونوں بُرکوں کا ایک دوسرے کا اور کوئی خونی رشتہ دار نہیں ہو گا۔

حالات یقیناً نہایت مختلف ہوتے اگر ناکلے اپنے چھوٹے لاکے کو مثال بنا کر اپنے بڑے ہٹ دھرم اور قدرے جوئی میٹے کے سامنے پیش کیا کرتی۔

مسلسل موازنہ

دوسری جانب اس قسم کی صورتحال میں بڑی بہن کو کب اور چھوٹے بھائی ابرار میں آج تک نہیں بنی۔ کوکب ابرار پر نظر کرتی رہتی ہے اور اسے لکیر کا فقیر اور گاؤں کی بھتی رہتی۔

جبکہ ابرار یہ محosoں کرتا ہے کہ اسے اپنی بڑی بہن کو پچھر سنا کافی حاصل ہے کیونکہ وہ الفاظ کے رسمی صحیح کے لحاظ سے ”کامیابی حاصل کر چکا ہے“ اور وہ نہیں کر سکی۔

بدستور غصہ کرنے والی کوکب کو 35 سال کی عمر میں بھی وہ ”مستقل موازنہ“ یاد ہے جو اس کے والدین ان

”دیکھو....! تم یہ حرکت مت کرتا...“ ”تروی پر کسی جن کا اڑھے تو اس سے بخات دلو اتامیر اگئی دایال کی بات سن کر سہم گئی تھی۔ ”نجانے وہ آدمی کون فرش بتاہے۔“ ”ابھی تمہارا عیشال سے کوئی رشتہ نہیں ہے۔ دنیا ہے، تم عیشال کے لیے اس کے پاس مت جاتا۔“

تھے۔ ان کی بینی عیشال اس وقت کاٹیں میں پڑھ رہی تھی۔ جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اپنے تھی۔ انسوں نے الہیہ جیلے بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جانتیں اور کفر قرضہ انتہا اجاہے۔ جیلے بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ جلدی کام سایہ ہے تو اس کے پارے میں سوچنا اس کے والدین کام ہے۔ یہ تمہارا اور میر اکام نہیں ہے۔“ اس مکان کو قصہ کر کوئی ستاسا مکان لے لیا جائے۔... اور عیشال کو روز کا جن میں ایک لڑکا نظر آتے تھا۔ جو مسلسل اسے گھومنا تھا تھا تھوڑی بیداری لڑکاہاں سے غالب ہوتا۔ عیشال کے وہیں میں سوالات اپنے رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا یہ ہے...؟ اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کروار بھی موجود ہیں۔ ایک چیلے نے اپنے کروار کچنوں میں بندیں...؟ برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل یکھے سکے۔ گروچیلے کو اپنی شیطانی عکتی خفیل کرنے کے بارے میں پہدا میت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نیچے گلے میں خفیل ہو جاتا ہے، جہاں بچھ جیر ان کی واقعات رو تماہوئے۔ عیشال کے بھروسے پر پوری نہیں اتری۔“

* * *

شام ڈھل پھی تھی۔ رات کا اندر ہیرا پھیلے لگا تھا۔ علاقے میں لائمگنی ہوئی تھی اس لیے اندر ہیرا کچھ زیادہ ہی محوس ہو رہا تھا۔ اندر ہیرے راستوں پر رہا جلتے لوگوں سے پوچھتے ہوئے وہ گروکے ٹھکانے پر پوچھتے گیا۔ گروکے کو اڑکے باہر بھی اندر ہیرا پھیلنا ہوا تھا۔ اس نے دروازے پر دستک دی۔

”کون ہے...؟“ خخت لجھ میں پوچھا گیا۔ ”جی میں ہوں۔ آپ سے کانچ کے باہر ملاقات ہوئی تھی۔ آپ نے مجھے اپنے ذیرے پر آئے کو کہا تھا۔“ ”اچھا جیکے ہے۔ اندر آ جا۔“

دایال نے دروازے کو دھکا دیا تو وہ کھلتا چلا گیا۔ اندر بھی اندر ہیرا پھیلنا ہوا تھا لیہ کر کرے میں پوچھتے شعلے سے بھر کتے نظر آ رہے تھے۔ دایال اس کرے میں چلا گیا۔ وہاں گرو نے چھوٹے سے کرے کے درمیان چند لکڑیاں جلائی ہوئی تھیں اور خود شعلوں کے ساتھ بیجا کسی جاپ میں مصروف تھا۔

اس نے دایال کو اپنی طرف آتے دیکھا، تو اس کی ”چوپاٹ“ میں خود بخود شدت آگئی۔ وہ بھائی خیں مالا لے کر اور آنکھیں بند کر کے اس طرح بھوننے لگیں ہے اسے جاڑے کا بخار ہو گیا۔

دایال اس کے قریب جا کر بیٹھ گیا اور سوچنے لگا کہ اس شخص کو سڑھا طرف متوجہ کرے۔ میں اسی وقت گرو کی رعب دار آواز گوئی تھی: ”جی... جی جی...“ دایال نے ہکلاتے ہوئے اقرار کیا۔

”تو نے کسی کو ہمارے بارے میں بتایا تھا...؟“ ”نہیں جی...“ دایال نے سرہلایا۔ ”جھوٹ مت بول...“ گرو نے ہوا میں تیر چلایا۔ اب اس کی آنکھیں بھی کھل گئی تھیں اور سخت شعلہ بار تھیں۔ ”جی... میں نے بتایا تھا...“ دایال نے تسلیم کر لیا کہ اس نے ٹروی کو یہ بات بتائی تھی۔ ”ہا... اب ہوئی نیاتاں...“ گرو کے دانت نکل پڑے۔ پھر وہ سمجھدی ہو کر بولا ”تاتو کیا چاہتا ہے۔“ ”جی بات یہ ہے کہ میں جس لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہوں، وہ ان دونوں کی مشکل میں ہے۔“ ”اس لڑکی کا نام کیا ہے اور وہ کہاں رہتی ہے...؟“ ”جی! اس کا نام عیشال ہے۔“ ”اور وہ... میں رہتی ہے۔“ لڑکی کا نام اور مکان کا ایڈریس سن کر گرو چونکہ گیا۔ ”چھربتا...“ چھربتا۔ گرو نے بیٹھی سے تقدیق کرنا چاہی۔ جب اسے تھیں ہو گیا کہ یہ لڑکا اسی لڑکی کی بات کر رہا ہے جس کے گھر چاند میاں ملازم ہے تو اس کی خوشی کا کوئی لہکا نہ رہا۔ وہ تو سوچ رہا تھا کہ سلیم احمد کے مکان میں رہنے والے جن تک پہنچ کے لیے اسے بخاتے کیا کیا پاپڑ بیٹھے پڑیں گے۔

عیشال اپنے والد کی گفتگو سے سمجھ گئی کہ اسکے پر کارکفون ہے۔
اوپر... پلیز نہیں... ابو پلیز نہیں...!
اور پھر جانے کی طرح سلیم احمد نے ذیل کے لیے
ہاں کر دی۔

سورج کی کرنیں چہرے پر پڑنے سے دانیال کی آنکھ کھلی.... اس نے اپنے اور گرد بکھا اسے کچھ سمجھنے آیا کہ وہ کہاں ہے....
آہستہ آہستہ اس کے اوسان بھال ہوئے، اسے یاد آیا کہ ایک اٹو دھاٹ سے ڈنائا چاہ رہا تھا۔ اٹھ دھ کی آنکھوں کی طرف دیکھنے سے خوف آبھا پھر اس اٹھتے نے اپنا پھن اس کی طرف گھایا اور وہ.... وہ اس وقت بے ہوش ہو گیا تھا۔ اس نے سرخا کرا دھر اور گرد بکھا۔ کمرے میں چند جلی ہوئی لکھیاں، چند کو لکے اور ڈھیر ساری را کھ پڑی ہوئی تھی۔
دانیال نے دیوار پر بنی تصویر کی طرف غور سے دیکھا۔
یہ تھی سرخ رنگ کی بیانی ہے....؟
اوے... خدا یہ تو خون ہے
چکا دی کی وہ تصویر خون سے بنائی گئی تھی۔ یہ کس کا خون تھا....؟

کسی جانور کا یا پھر.... کسی انسان کا....؟
اس وقت کرے میں کوئی نہیں تھا۔ دانیال کو یاد آیا کہ وہ یہاں ایک آدمی سے ملنے آیا تھا۔ اس آدمی نے وعدہ کیا تھا کہ وہ عیشال سے اس کی شادی کروادے گا پھر دانیال کو گزشتہ رات کی سب باشیں یاد آتے گیں۔
وہ انگر کاپنے کپڑے جملانے لگا۔
یہ کیا....؟
اس کے کپڑوں پر خون لگا ہوا تھا۔...

”اعشاء اللہ.... میری بیٹی کی کیا بات ہے....“
سلیم احمد پر اسے شفقت سے بھر پور بچہ میں بول دے چکے۔
عیشال سوچ رہی تھی کہ اپنے بوسے برس ڈیل کی بات کہاں سے شروع کرے۔ وہ فتنہ پہنچ گئے۔
سلیم احمد نے عیشال کے لیے اپنے کمرے میں ایک نیلی اور چیز لگاؤ۔ کچھ ضروری امور نہیں کے بعد سلیم احمد نے خود ہی سکرپ کو ریکارڈ کے سودوں کا ذکر چھین گیا۔ ساتھ ہی یہ انبوں نے یہ بھی کہا کہ انہیں کاروبار کی ان لاگوں کا کچھ بچہ نہیں ہے۔ یہ کام ان کے لیے بالکل یا ہے۔

عیشال کے ذہن میں زامن کے الفاظ گوئی رہتے تھے:
”اگر تمہارے بیویاں مان جائیں تو انہیں کروڑوں کافا کرہو گا۔“

”بیمارے ابو....! میری ایک بات مانیں گے۔“
”بیویاں.... مگر خیال رکھنا کاروبار کے بارے میں ابھی تم کچھ نہیں جانتیں....“

”محض معلوم ہے ابو، پھر بھی میرا دل کہتا ہے کہ آپ کو ان لوگوں میں سے ایک کا تناکبر کر لینا چاہیے۔“
”یہ بہت رنگی ہے بیٹا، تمہیں شاید اندازہ نہیں کہ ہم ابھی تک نکتے بڑے نقصان میں چھپے ہوئے ہیں۔ اس ذیل کے لیے جتنی رقم چاہیے وہ ہمارے پاس کھاں ہے....؟“

”ابو.... آپ جھنی حس پر قیصیر رکھتے ہیں....؟“
”بیاتیں کاروبار میں نہیں چلتیں میتا....“
”یوں نہیں چلتیں، اگر آپ نے میری بات مان لی اور اس ذیل میں زبردست پر افت ہو تو ثابت ہو جائے گا کہ چھنی حس کی باتیں کاروبار میں زیادہ کام آتی ہیں۔“
ایک دوران میں فون کی نیل ہوئی۔

”وکی.... اب تو ایسا نہیں کر سکتا۔ تو ہمارے رہا توں و قرار کر کاپے۔“
”اوہ.... یہ میں کہاں پہنچ گیا۔“ دانیال نے سوچا کہ بھاگ جائے۔ گروہی سرخ سرخ شتر بر ساتی آنکھیں اس کے پر ہے پر جم ہوئی تھیں اسے کاچھہ دیدا تاہو افاظ آیا۔
”یا خدا یا... یہ کیا...“
اس نے دیکھا کہ وہاں کوئی آدمی نہیں بلکہ ایک اٹھاہے۔ اٹھ دھے کی زبان سے چکاریاں اور اس کی آنکھوں سے پر اسرا رچک تکل رہی ہے۔

وہ جانے کے لیے اٹھاہی تھا کہ اس کی نظر ساتھ دیوار پر پڑی۔ دیوار پر ایک پکا گارڈ کی خوفناک تصویر ہوئی تھی۔ یہ تصویر دیکھتے ہوئے اسے چکر محسوس ہوا۔
لگے اور وہ دھرام سے فرش پر گرپڑا۔

”کل صحیح ہمیں اپنے ابو کے ساتھ آفس جانتے میں نے انہیں تمہاری خواہش بتا دی تھی۔ وہ بہت خوش ہوئے ہیں۔ جیلیہ نیکم نے عیشال کو بتایا۔“
”ایا جذب اور گرگی۔ تمہیں یوماً مکھیں نہیں تو اب لو۔“
اگلی صحیح عیشال جلد بیرون ہو گی۔ ناشتے کے بعد اپنے کے ساتھ دیتے گئے۔ راستے میں عیشال نے اپنے والدے دفتری معاملات کا ذکر چھین گیا۔ انبوں نے بتایا کہ کاروبار و بورڈینج میں کافی وقت لگے گا۔ ابھی بھی مشکلات کا سامنا ہے۔

”زیادہ وقت نہیں لگے گا ابو....! جلد سب نکلے ہو جائے گا۔“ عیشال نے کہا
”یہ تم کیسے کہہ سکتی ہو....؟“
یہ سنکر عیشال گز بڑا گئی لیکن پھر فوراً ہی سنجھ لگا اور کہا۔ ”ابو اب میں جو آتی ہوں۔ آپ دیکھنا آپ بیٹی آپ کی کتنی بڑی سپورٹی ہے۔“

اس کا مقصد اتنی آسانی سے پورا ہونے لگے گا۔ گوہر مطلوب خود چل کر اس کے پاس آجائے گا۔ یہ تو اس نے سوچا ہی نہیں تھا۔
”تیر ایام ہو جائے گاچھ مگر....؟“
”مگر کیا....؟“
”تجھے اس کے لیے بہت کچھ کرنا ہو گا۔“
”میں سب کچھ کرنے کے لیے تیار ہوں۔“
دانیال حمات سے آگے نکل کر جہالت کی حدود میں داخل ہو رہا تھا۔

”تجھے ہمارا تابع بن کر رہنا ہو گا۔... جیسے ہم کہیں گے ویسے ہی کرے گا۔“
”میں آپ کو تین دل تاہوں کہ میں آپ کے ہر حکم کی تعیل کروں گا۔“
”ٹھیک ہے.... میں منتظر ہے۔ ہم تیری مدد کریں گے۔“
”شیطان زندہ باد.... شیطان زندہ باد۔“
شیطان کا بچارہ شیطان کے نحرے لگا۔
دانیال کو یہ سب دیکھ کر بہت خوف محسوس ہوا۔ اسے شدی کی بات یاد آتے گی۔ گروہی سرخ سرخ شتر اس کی سمجھنی کو جھاپ لیا۔ اسے فکر ہوئی کہ یہ بے وقوف لوكا اس کے ہاتھ سے نہ نکل جائے۔

”دیکھ بچھے.... بہت سے جن شیطان کے پیر دکار ہوتے ہیں۔ ان پر قابو پانے کے لیے شیطان کو بھیت دیتی ہوتی ہے۔ ایسا نہ کیا جائے تو شیطان ناراض ہو جاتا ہے۔... اب تبا... کیا تو شیطان کو ناراض کرنا چاہتا ہے۔“
”تو پہ... تو پہ... میں شیطان کو راضی کیوں کرنا چاہوں گا۔“ میری بلا سے۔... وہ ناراض ہوتا ہے تو ہو جائے۔“

دانیال بڑی دفتوں سے اپنے گھر پہنچا۔
نا ظم بھائی اور ان کی بیگم دانیال کی رات بھر

غیر حاضری سے سخت پریشان تھے۔ اب انہوں نے

دانیال کو اس حال میں دیکھا تو انہیں سخت تشویش ہوئی۔

”کیا ہوا.... تمہیں کہاں چوت لگی ہے۔“

”میں ایک رکشہ میں جا رہا تھا، رکشہ اچانک اٹ گیا

اور میں بے ہوش ہو گیا۔“

”پھر....!“

”بیس کچھ نہ پوچھیں۔ بس کی طرح گھر واپس آگیا

ہوں۔“ دانیال نے بات بنا کر ناظم بھائی کو مطمئن کر دیا۔

دانیال نے تھا وہ کہا تو پہنچا۔ اس کی سمجھ میں

نہیں آ رہا تھا کہ اس کے پیزوں پر یہ خون کیسے لگا، کس نے

لگایا اور کیوں لگایا ہے....؟ مگر وہ یہ بات کسی کی سے کبھی

نہیں سکتا تھا۔ ایک شروع کوہتا سکتا تھا لیکن وہ اسے اس جگہ

جانے سے منع کر کرچی۔ وہ سنتی تو البتا اس پر ہی

ناراض ہوتی۔“

”لیانا ظم اکل کو بینا دوں....؟“

”نہیں، کہیں وہ مجھے میرے شہر ہی واپس نہ

بچوادیں، پھر عیشال کو حاصل کرنا ممکن نہ رہے گا۔“

★ ★ ★

چاند میاں سرو نہ کواڑیں اپنی چارپائی پر لیتا ہوا یہ

سوق رہا تھا کہ گرو کے نئے حکم پر عمل کس طرح

کیا جائے....؟

عیشال کے ماں باپ کو آپس میں لڑانے والے کے

لیے کیا کیا جائے....؟

اس گھر میں رہتے ہوئے وہ.... یہ توجہان گیا تھا کہ

سلیم احمد کے والدین کا انتقال ہو چکا ہے۔ ان کی دو بہنیں

اور ایک بھائی ملک سے باہر رہتے ہیں اور ان کے درمیان

ٹیکی فون یا سکاپ پر کبھی بھار بات ہوتی ہے۔

لوگوں کو لڑانے کے لیے انا پرستی، تجھے اس
غدہ میں حاضری دوں لیکن کوئی نہ کوئی وجہ اس
اور حسد کے جذبات سے بہت کام لیا جا سکتا ہے۔

خوبش کی بھیگیں میں آگے آ جائی۔

غور توں میں ساس بھوکے بھجوڑوں میں انا پرستی، تو
مجاہوں کی سرد چتگی میں تجھے کمی ضروری کام نہیں تھے۔ میں
یاد آرہی تھی۔ مجھے کمی ضروری کام نہیں تھے۔ میں

ان کاموں کو اگلے دن پر رکھا اور شاہ صاحب کی
 مقابلہ آرائی دوسرے کی کاٹ کے پیچھے زیادہ تر حصہ
کے جذباتیں کار فرمائے تھیں۔

طرف روانہ ہو گیا۔

چاند میاں سوچ رہا تھا کہ یقین سلیم پر سر لی

ر شتوں والے ہتھیار تو استعمال نہیں کی جاسکتے۔ ان
صاحب کے سارے سر اب اس دنیا میں نہیں۔ نندیں

اوور یورانی ملک میں نہیں، اب ان کے درمیان کوئی تفاوت
کے کرے کے باہر میں نے سیدی بسا میں ایک نوجوان کو
دیکھا۔ یہ نوجوان مشکل سے اس خطے کا نگاہ تھا۔

چاند میاں کو یاد آ رہا تھا کہ چند ماہ پہلے گرو نے اسے
شاید باہر سے کوئی مہماں آئے ہوں....

ایک شفیق باپ اور اس کے نہایت فرمائیں دار بیٹے میں
میں عجیب سی چک محسوس ہوئی۔

اس نے پہلے بیٹے کو در غایا باد سے کامیابی نہ ہوئی تو
بیٹھے باپ کے دل میں اس کے بیٹے کی طرف سے
شکوہ ڈالے اور آخر کار باپ کو اس کے چیتی میں سے

ایک شاہ صاحب کے پاؤں دیا رہا۔

مگر....

ان میاں بیوی کو ایک دوسرے سے لڑانا مشکل
کر پہلے مجھے پکار پر خود میں سلام بھی کیا۔

من گز بڑا کر رہ گیا۔

چاند میاں کو کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا۔

سوق رہا تھا کہ آخر اس کا گرو... ان میاں بیوی کو کیوں
لڑانا چاہتا ہے....؟ انہیں ایک دوسرے سے دور کیوں

کر رہا چاہتا ہے....؟ کیا ایسا کرنے سے اس مکان میں
موجود جن کو قابو کرنے میں کوئی مدد ملتے گی....؟

میں کئی دن سے سوچ رہا تھا کہ شاہ صاحب کی

مشکلیں ڈالنے کی وجہ

”شاہ جی.... میں کئی دنوں سے آپ کے پاس
آئا چاہ رہا تھا۔ میری کوہتا ہی کہ میں حاضر ہو سکا
لیکن آج آپ کی بہت یاد آئی تو رک نہ سکا اور آپ کے
پاس چلا آیا۔“

”یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ آج ہم نے آپ کو یاد کیا ہو۔
ہماری یاد کی شدت کو آپ نے لپا لیا کرتا سمجھا ہو۔“

”زہر نصیب۔ آپ اس ناقص کو یاد فرمائیں، یہ تو
میرے لیے بہت خوشی اور اعزاز کی بات ہے۔“

”ہاں ہم چاہتے تھے کہ تم آج ہمارے پاس آ کے۔ اس
کی وجہ ہم تمہیں کچھ دیر بعد تباہی کے۔“

”سر تسلیم ختم ہے، شاہ صاحب....“

پھر شاہ صاحب ان دونوں نوجوانوں کی طرف متوجہ
ہو گئے۔ شاہ صاحب اور وہ نوجوان دھیسی آوازیں باشیں
کر رہے تھے۔ میں وہاں سے انھی کر کرے میں ایک
طرف جا کر بیٹھ گیا۔

میں نے اپنے قریب رکھی ہوئی ایک کتاب انھی کی
اس کے ٹائل پر لکھا رہا تھا:

”تذکرہ غوشی“

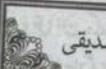
اس کتاب کا نام تو میں نے بہت سن رکھا تھا، آج
اسے پڑھنے کا موقع بھی مل گیا تھا وہ بھی شاہ صاحب کے
کرے میں بیٹھ کر۔ میں تذکرہ غوشی کی ورق گردانی
کرنے لگا۔

اس انشاء میں ان دونوں نوجوانوں کی شاہ صاحب سے
بات شاید کمل ہو چکی تھی وہ وہی کے لیے شاہ صاحب
سے اجازت مانگ رہے تھے۔

شاہ صاحب اپنی جگہ سے اُسے ان نوجوانوں کو گلے
سے لگایا، پار کیا۔ اس دوران یا ہر موجود اجنبی نوجوان
بھی اندر آگیا تھا۔ شاہ صاحب نے اسے بھی گلے سے لگایا
اور پھر یہ تینوں رخصت ہو گئے۔

اکبر صاحب کے لمحے میں بے زاری بہت صاف

عیاں تھی۔ لگتا تھا جیسے وہ اپنے پچوں کے بارے میں گفتگو نہیں کرنا چاہتے تھے۔

اکبر صاحب کے گھر کا زانگ  احمد صدیقی

کے سارے بال سلامت تھے البتہ روم تھا۔ آئتے سامنے پڑے صوفوں پر

ایک طرف اکبر صاحب اپنی بیوی کے ساتھ بیٹھے ہوئے ان میں جگہ جگہ سفید لکیریں کھپتی ہوتی تھیں۔ انہوں نے

این سخنی موجوں پر غصہ لگا کر کھاتا جس کی وجہ سے تھے، دوسری طرف ان کے دوست مکمل صاحب اپنی پیکم کے ساتھ راجحان تھے۔

کچھ کم نظر آرہے تھے جگہ وہ بھی اکبر صاحب کی

عمر کوئی تریشہ سال ساٹھ سال سے تجاوز کرچے تھے، ان کی

بیگم شکیلہ ان کے مقابلے میں کم از کم دس سال چھوٹی تھیں مگر ان پر بڑھاپے کا سال تھا۔ ایک مر جماہیت سی ان

کے سر اپر میط تھی۔

وجہ افسوس



ان دونوں جوڑوں میں پرانا بڑو ضبط تھا، اکبر صاحب اور مکمل صاحب ایک ہی بیک میں ہوا کرتے تھے۔ دونوں اب ریاستہ ہو چکے تھے، میں میں ایک دو مرتبہ یہ

دو نوں ایک دوسرے کے گھر آتے جاتے تھے۔ مکمل صاحب کے پاس ایک

اُنکوڑھا، اس لیے زیادہ تر وہی آتے تھے، اکبر

صاحب کے پاس بھی کار ہوا کرتی تھی مگر دو سال قبل جب ان کا بڑا لڑکا سعودیہ میں بغرض ملازمت گیا تھا، کار بھی ان کے

پاس نہیں رہی تھی۔ وہ کار چلانا نہیں جانتے

اُسے اس کی آنکھوں سے بچان لیتے ہیں۔

عیشال اس کامیابی کی خبر اپنے محبوب کو دیے لیے بے تاب تھی۔

”تمکب آؤ گے“...
وہ بے چیزی سے زائم کا انتقال کر رہی تھی۔ اس سے زائم سے ملنے کے لیے لپا ایک بہت اچھا سوت نکال رہی تھا۔ اس نے اپنے بیٹے بالوں کو برش کر کر کھلاہی چھوڑ دیا اور لفربیب مہک والی بھینی بھینی خوشی اپنے جنم پر پھر لی تھی۔ وہ آج بہت خوش تھی۔ اس لیکن تھاں کا اس کا محبوب بھی اس سے مل کر اور اس کامیابی کی خبر سن کر بہت خوش ہو گا۔

اور پھر ملاقات کی وہ گھری بھی آگئی۔

(جدایہ)

”ہاں تم نے صحیح سمجھا۔“ شاہ صاحب نے مسکراتے ہوئے کہا۔

”اوہ...! مجھے یاد آیا کہ باہر جس نوجوان کو میں نے دیکھا تھا اس کی آنکھوں میں کچھ غیر معمولی بات تھی“

میں نے شاہ صاحب سے پوچھا۔

”کیا جاتا کی آنکھوں میں غیر معمولی چک ہوتی ہے...؟“

”بات یہ ہے کہ جات مختلف شکلیں اختیار کرنے پر قادر ہوتے ہیں، سب تو نہیں لیکن بعض جات انسان کی

شکل بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ اسی صورت میں ان کا خاہ بہری روپ ان دونوں جیسا ہو جاتا ہے لیکن ... لیکن ان کی

آنکھیں مکمل طور پر عام انسانوں کی طرح نہیں ہو پاتیں۔

ان کی آنکھوں میں بہت زیادہ چک ہوتی ہے اور یہ سائز میں بھی کچھ چھوٹی ہوتی ہیں۔“

”جی شاہ صاحب! اس کا تو میں نے مشاہدہ کر لیا ہے۔“

”تو کوئی جن آدمی کا روپ دھارے تو جانے والے

اب کرے میں شاہ صاحب کے ساتھ میں تھا تھا۔

”کیا حال ہے۔ آج کل کیا مصروفیت ہیں۔“

شاہ صاحب نے بھت بھت شوق بے...!

”بھی شاہ صاحب“...
تو... آج تم نے جاتا کو دیکھا...؟

”نہیں... کہاں ہیں وہ“...
”اب بیہاں نہیں ہیں لیکن تھوڑی دیر پہلے میرے

ساتھ ہی بیٹھے ہوئے تھے۔“

”اچھا... تو یہ سفید کپڑوں میں ملبوس تین نوجوان جاتا تھے!“

”ہاں تم نے صحیح سمجھا۔“ شاہ صاحب نے مسکراتے ہوئے کہا۔

”اوہ...! مجھے یاد آیا کہ باہر جس نوجوان کو میں نے دیکھا تھا اس کی آنکھوں میں کچھ غیر معمولی بات تھی“

میں نے شاہ صاحب سے پوچھا۔

”کیا جاتا کی آنکھوں میں غیر معمولی چک ہوتی ہے...؟“

”بات یہ ہے کہ جات مختلف شکلیں اختیار کرنے پر قادر ہوتے ہیں، سب تو نہیں لیکن بعض جات انسان کی

شکل بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ اسی صورت میں ان کا خاہ بہری روپ ان دونوں جیسا ہو جاتا ہے لیکن ... لیکن ان کی

آنکھیں مکمل طور پر عام انسانوں کی طرح نہیں ہو پاتیں۔

ان کی آنکھوں میں بہت زیادہ چک ہوتی ہے اور یہ سائز میں بھی کچھ چھوٹی ہوتی ہیں۔“

”جی شاہ صاحب! اس کا تو میں نے مشاہدہ کر لیا ہے۔“

”کوئی جن آدمی کا روپ دھارے تو جانے والے

عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کرنا کرنے کے لیے مہریں ہر بل ٹیبلیٹ، سرین

ہر بل شیپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آسکن

رنگ گورا کرنے والی ہر بل کرم شین سم اور

دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم

کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نہیں رابطہ کیجیے:

021-36604127

تھے، انہوں نے بیٹے کے جانے کے بعد اسے

فروخت کر دیا تھا۔

ادھر پڑھ سال سے ان کی بیوی کو گھنٹے کے درد کی

تکلیف لا جھ ہو گئی تھی، وہ اچھی طرح پہل پھر نہیں پاتی تھیں۔ اکبر صاحب کے دو بیٹے تھے مگر دونوں تھیں ان کے

ساتھ نہیں تھے، چونا یہا تو پابھ سال پہلے ہی امریکا چلا گیا تھا دوسرا بیٹا براہ راست، وہ دو سال سے سعودی عرب میں تھا۔

اب اپنے فیٹ میں دونوں میاں بیوی اکلے رہتے تھے۔

ٹکلیل صاحب نے ہنکارہ بھرا کچھ تو قہنے سے انہوں نے پھر پوچھا ”او شیم کا کیا حال ہے؟...؟“

اشادہ اکبر صاحب کے بڑے بیٹے اچھے کی طرف تھا جو اپنے بیوی پچ کے ساتھ سعودی عرب چلا گیا تھا۔

”وہ بھی تھیک ہے۔“

”تمہارے یہ لوگے جمیں کچھ رقم و قم بھی بیجھے ہیں...؟“

ٹکلیل صاحب نے پوچھا:

”خود ہی کھلپی لیں بیکی بہت ہے۔“ اکبر صاحب نے کچھ تلقی سے کہا۔ ”مجھے ان کے پیوں کی ضرورت بھی نہیں۔“

”وہ بھی جب سے گیا ہے، نہیں آیا۔“ یہ کوئی سوال نہ تھا خود ٹکلیل صاحب کا تھرہ تھا۔

”ہاں..... کیا کے گا آکر.... اسے بھی ماں باپ سے کوئی دیچپی نہیں۔“ اس مرتبہ اکبر صاحب کے بچے میں بے زاری بہت صاف عیال تھی۔ لگتا تھا جیسے وہ اپنے بچوں کے بارے میں لکھنگو نہیں کرنا چاہتے تھے۔

ٹکلیل صاحب نے محسوس کر لیا اور اپنی بیوی کی سمت دیکھا دنوں کی نظر میں پھر دونوں نے اکبر صاحب کی بیوی پر نظر ڈالی جو مسئلہ اپنا گھٹنا سبلا جاتی تھیں۔

بتابچکا ہوں۔ اس نے گرین کارڈ کے لیے اپلاں کر رکھا ہے۔ ابھی تک اسے کوئی جواب نہیں ملا ہے۔ وہاں کے قانون کے مطابق وہ اس وقت تک امریکا نہیں چھوڑ سکتا، جب تک اس کی درخواست کا فیصلہ نہ ہو جائے بصورت دیگر درخواست کیلئے کردار جاتی ہے۔ کہتا ہے میں اسی لیے نہیں آ رہا ہوں۔“

بیگم ٹکلیل نے پھر آہتہ سے اپنا پرس سنبھالا اور گھری کی طرف دیکھا پھر اپنے شوہر کی طرف دیکھا۔ یہ لوگ کوئی سمجھنے بھر سے بیہاں بیٹھے ہوئے تھے۔ ان کے سامنے میز برچارے کی خالی بیالیں رکھی ہوئی تھیں اور نرے پر طشتی میں چد بیک بھی نظر آہتہ تھے۔

پورے کرے میں اب عجیب سانسنا طاری تھا۔ ٹکلیل صاحب نے ایک بیس سانس لی۔ اپنے دونوں ہاتھ زانوپر کر کے پھر بلند آواز میں بولے۔

”اچھا جاہانی.... اب ہم لوگ چلیں گے۔“

اس کے بعد وہ اچھے کھڑے ہوئے۔ ان کے ساتھ ہی ان کی بیگم بھی اٹھ پڑیں، پھر اکبر صاحب بھی اٹھے۔ ان کی بیوی نے اپنے دونوں ہاتھ کھنے پر جماٹے پھر ایک دو مرتبہ اشٹنے کے لیے انہوں نے زور لگایا اور اس کی قدر کوش سے وہ بھی اٹھ گئیں۔ ایک بھاٹھ اٹھ کر انہوں نے اپنا تو ازان درست کیا اور پہلا قدم اٹھایا۔ ان کے چہرے پر اذیت کے آثار ابھرے۔

”بجا بھی میں پوچھنا چاہتی تھی، اب ہمارے گھر کب آرہی ہو گر میں دیکھ رہی ہوں کہ تمہارے بیووں کی تکلف بڑھ گئی ہے۔“

”ہاں..... بیوں۔“ بیگم اکبر نے کہا۔ ”بہت ہبھکا علاج کر رہی ہوں گر فائدہ نہیں ہو رہا ہے۔ ڈاکٹر کہتا ہے بڑیاں بھر بھری ہو رہی ہیں۔“

”میری ہاں تو ہو میوں پتھری علاج کراؤ۔“ ”چھا۔“ بیگم اکبر نے کہا۔ ”سب سے بڑی مشکل پیدا کرتے ہوئے کہ آتا جانا ہمارے لیے بہت مشکل ہو گیا۔“

”میں ایک ڈاکٹر کو جانتی ہوں۔ بہت اچھا علاج کرتے ہیں۔ تم کہو تو ہم لوگ اُکر جھیں خود وہاں کوئی اولاد نہیں۔“

اگست ۲۰۱۳ء

رُسْلَانُ الْبَهْرَانِ

101

Courtesy www.pdfbooksfree.pk

100

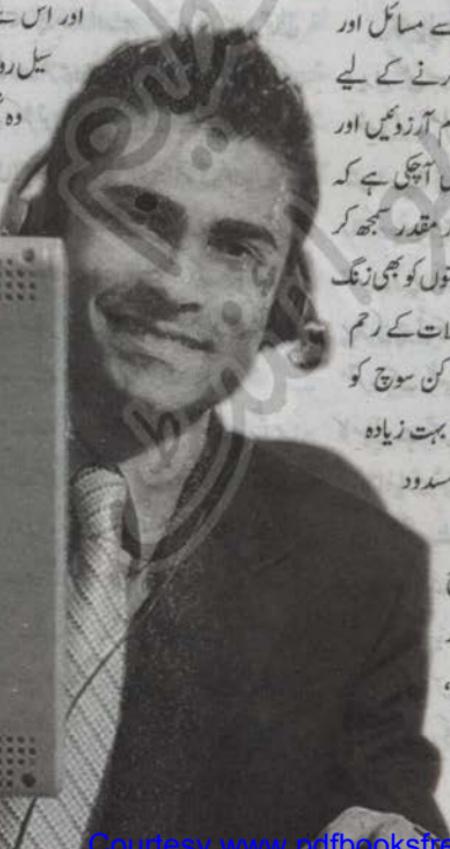
جس کام میں دچپی
ہوگا۔ اے اخبارم دینے میں کام کرنے والا بھی خوش و حسرم نظر
ہوگا۔ کوئی فرد اگر صرف قسمت کے سہارے بیٹھا رہے
کامیابی حاصل نہ کر سکیں۔

آج ہمارے معاشرے کے اکثر نوجوانوں کا سب
سے بڑا لیسے ہے مقصدیت تباہی جاتا ہے مگر اس سے بھی بڑا
لیسے یہ ہے کہ وہ اپنی اہمیت و افادیت سے ناداقف رہتے
ہیں، وہ آخری وقت تک نہیں جان پاتے کہ ان کی قدر و
منزلت کیا ہے۔

ان کی نظر میں ڈگری کی اہمیت
اور اس سے والیتہ خوابوں کا
سیل روایا تو ہوتا ہے، مگر
وہ نہیں جانتے کہ تمیزی
سے روپ و دھارتی

کوئی فرد اگر صرف قسمت کے سہارے بیٹھا رہے
اور یہ سوچتا رہے کہ اگر مقدر میں کامیاب ہونا لکھا ہے تو
ضرور کامیاب نصیب ہوگی اور اسی طرح باقتوں پر باقتحم
دھرے بیٹھا رہے کہ جب بھوک گلے تو کپنی پاکائی روٹی
کہیں سے پکپڑے گی اور خود بخود قوائے ہمارے منہ
میں پہنچ جائیں گے، تو ایسے لوگ

محمد جنید



کر سکتے۔ سب کچھ تقدیر پر چھوڑ دینے سے مسائل اور
مشکلات حل نہیں ہوتیں۔ کچھ حاصل کرنے کے لیے
انسان کو کچھ نہ کچھ کرنا ہی پڑتا ہے، ورنہ تمام آرزویں اور
خواہشات افضل ہیں۔ یہ بات مشاہدے میں آجھی ہے کہ
جو لوگ صرف نوٹیٹ تقدیر کوہی قسمت اور مقدر کچھ کر
انتظار کرتے رہتے ہیں۔ وہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو بھی زندگی
اکوڈ کر لیتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے آپ کو حالات کے رام
و کرم پر چھوڑ دینے ہیں اور اپنی مالیوں کن سوچ کو
قیامت پسندی کا نام دے کر اپنے آپ کو بہت زیادہ
دھمکی بنالیتے ہیں، ان پر ترقی کی راہیں بھی مسدود
ہو جاتی ہیں۔

بہیں اپنے دل میں بیشہ یہ سوچ
رکھنی چاہیے کہ کامیابی ہمارا حق ہے اور
اس کو ہم نے ہر قیمت پر حاصل کرنا ہے،
چھر کوئی وجہ نہیں کہ ہم اپنے مقصد میں

معاشرتی ذمہ داریاں بخانے کی تیاری کر رہے ہوتے ہیں۔ دوران تعلیم وہ کئی خواب سجا تے ہیں جنہیں خوبصورت زندگی کے خوب کہا جاسکتا ہے۔ نوجوانوں کی اکثریت اپنے خوابوں کے حصول میں طویل محنت کرتی ہے، انہیں اس دوران نامساعد حالات اور مشکلات کا سامنا کرنی پڑتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے...؟ وجہ یہ ہے کہ نوجوانوں کی بڑی تعداد تباہوں کے راستے تجوہ لگاتی ہے اور مگر اس کے ذریعے علمی اقدامات کا شعور حاصل کرنے اور اسے پخت کرنے میں ناکام رہتی ہے۔ وہ نہیں جانتی کہ کامیابی کے لیے ڈگری، اختداد اور اچھے ملبوسات زیب تن کرنے کے ساتھ ہی چند انتہائی اہم قواعد و قابلیتوں کی ضرورت ہوتی ہے جس میں زبان و بیان کا سلیقہ، حفظ و جوہات اور تاثر کی خوبصورت عکاسی ہو جاتی ہے۔ انسان جس کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ وہ پیدائش سے لے کر مرنے تک سیکھنے کا عمل جاری رکھتا ہے، وہ اپنے روپوں اور عمل کے تاثر پر غور و فکر کم ہی کرتا ہے، چاہے وہ اسکوں کا بابت لے کر تحصیل علم میں مصروف ہو، جو ان میں کامیابی و کامرانی کا مثالاً شی ہو یا حالات پیری میں تجربات کے ذریعے تجی نسل کی ترتیب کا فریضہ ادا کر رہا ہو، وہ تکونی جانتا ہے کہ انسان اپنی غلطیوں، کوہایوں سے کم ہی سیکھتا ہے اور اس سیکھنے کا عمل اس وقت تو کافی نہ ہم ہو جاتا ہے جب باالشوہدا عتیار ہو چکا ہو، اسی حالات میں وہ صرف اپنی منصوبہ بندی کے مطابق کام کرتا ہے اور فطری قوانین کو پہل پشت ڈال دیتا ہے اپنے اس قطع عمل کے ذریعے ان کا مذاق اڑاتا ہے اور اس کے عکین تاثر کا فکار ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کی صورت صرف یہ ہے کہ انسان اپنے خیالات و عمل کو انتہائی ثابت و قیمتی رکھے۔

انسان کے سیکھنے کا عمل:

شہر آفاق مصنفوں یلم چیزیں نے اپنی لفظ "سیون ان سیچر آف میں" یعنی انسان کی زندگی کے سات ادار، کو جس خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا ہے، اس سے جہاں انسانی شخصیت کے مختلف گوشوں کو بآسانی سمجھا جاسکتا ہے، وہیں انسان کی ذمہ داریوں، غفلت کی وجہات اور تاثر کی خوبصورت عکاسی ہو جاتی ہے۔ انسان جس کے بارے میں یہ کہا جاتا ہے کہ وہ پیدائش سے لے کر مرنے تک سیکھنے کا عمل جاری رکھتا ہے، وہ اپنے روپوں اور عمل کے تاثر پر غور و فکر کم ہی کرتا ہے، چاہے وہ اسکوں کا بابت لے کر تحصیل علم میں مصروف ہو، جو ان میں کامیابی و کامرانی کا مثالاً شی ہو یا یا حالات پیری میں تجربات کے ذریعے تجی نسل کی ترتیب کا فریضہ ادا کر رہا ہو، وہ تکونی جانتا ہے کہ انسان اپنی غلطیوں، کوہایوں سے کم ہی سیکھتا ہے اور اس سیکھنے کا عمل اس وقت تو کافی نہ ہم ہو جاتا ہے جب باالشوہدا عتیار ہو چکا ہو، اسی حالات میں وہ صرف اپنی منصوبہ بندی کے مطابق کام کرتا ہے اور فطری قوانین کو پہل پشت ڈال دیتا ہے اپنے اس قطع عمل کے ذریعے ان کا مذاق اڑاتا ہے اور اس کے عکین تاثر کا فکار ہو جاتا ہے۔

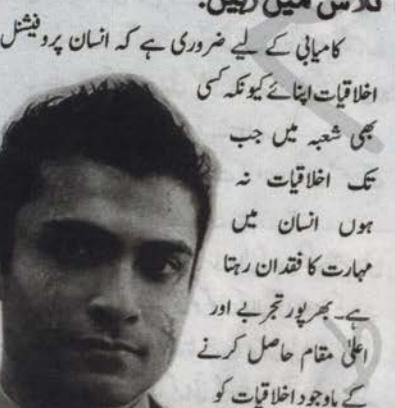
نوجوان کی ذمہ داریاں اور چند اصول:
نوجوان تعلیم کے حصول کے بعد اپنی معاش و

ارد گرد دیکھتے ہیں کہ ان تینوں طبقوں میں سوچ، اور عمل کا طویل خلاپیدہ ہو گیا ہے جسے پائٹے کے لیے نہ ہی ہمارے بزرگ آگے آتے ہیں اور نہ دنیا اور نہ اس کا پائیدہ ارحل دیتے میں کامیاب رہے ہیں۔ جبکہ دونوں جاتی سے نوجوانوں کو بدف تختیہ رہا جاتا ہے، جن کے بارے میں یہ رائے تقویت پکڑتی جا رہی ہے کہ وہ اپنے سمت سفر سے تاواقف، حالات اور اتفاقات کے باعث میوی کا فکار اور اپنی ذات میں موجود خوبیوں سے بے بہرہ ہیں۔

کوشش اور علم کامیابی کی بنیاد:
برطانیہ کے سابق وزیر اعظم نیشن نے طبلاء کے گروپ کو کامیابی کے گھریتے ہوئے کہا تھا کہ "میں نے علم کے شجر کا میوہ توڑ لیا ہے جس پر لکھا ہے کہ... زندگی کے ہر مقصد میں کامیابی ان کے لیے ہے جو کوشش کرتے رہتے ہیں۔"

زندگی میں انتار چڑھاہ اور ہر لمحہ بدلتی صور تحال بر وقت فیصلہ کرنے اور عزم و حرcole سے آگے بڑھنے کی متضاہی ہے۔ لیکن اکثر نوجوان اس بات سے ناواقف ہیں کہ کامیابی کے بنیادی اصول اور اجتماعی خوبیاں کیا ہیں...؟ اس حوالے سے فہرست بہت طویل ہے جن میں چند یہ ہیں۔ اپنی مودودہ حالات کا درست اور اک بہف کا قیعنی، عملی اقدام کے لیے خود کو متحرک کرنا اور مسائل سے نبرداز ہونے کے لیے بنیادی وسائل۔

مقصد کے حصول کے لیے افرادی و اجتماعی سلیک پر جن خوبیوں کا وہ انتہائی ضروری ہے ان میں ایمانداری، صبر و تحمل، انسانی و مادی وسائل کی تنظیم اور احتساب، عزم بلزم، محنت، ثبات و تعمیری سوچ، شخصی اور قائدان لردار جیسی خوبیاں شامل ہیں۔ اس میں نوجوانوں کا اولوں، انشوروں کا تجربہ اور بزرگوں کا تجربہ ملادیا جائے تو کامیابی کے امکانات میں کئی سو گناہ اضافہ ہو جائے گا۔ مگر ہم اپنے



سائنس کارنر

ڈاکٹر جیل صدقی

ان صفات پر آپ بھی سائنسی خانے کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پر پر ارسال کریں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ 1/7-D، ناظم آباد، کراچی

Q: جب زمین سورج سے قریب ہو جاتی ہے تو موسم سماں وغیرہ ہو جاتا ہے اور جب سورج سے دور ہو جاتی ہے تو موسم گرم۔ آخر ایسا یکوں ہوتا ہے؟ جبکہ ہونا تو اس کا لائل چاہیے۔

(مسعود احمد۔ کراچی)

A: آپ کا خیال درست ہے، لیکن یاد رکھیے کہ گرمی سردی کا تعلق سورج سے زمین کے قاطل پر نہیں بلکہ اس



حقیقت سے ہے کہ سورج کی شعاعیں ہماری زمین کی سطح پر سیدھی پڑتی ہیں یا تر پہنچیں۔ وہ پھر کو گرمی اسی لیے زیادہ ہوتی ہے کہ سورج کی کر نیں ہمارے سر پر سیدھی یا عمودی آتی ہیں اور انہیں نہیں تھوڑا فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے جبکہ صبح اور شام کو سورج کی شعاعیں ترجمی آتی ہیں، انہیں زیادہ فاصلہ طے کرنا پڑتا ہے اور اس وقت ہمیں کم گرمی محسوس ہوتی ہے۔ بالکل یہی صورت موسموں کے سلسلے میں ہے۔

اس میں کوئی ایک نہیں کہ موسم سماں زمین گریوں کے مقابلے میں سورج سے زیادہ قریب ہوتی ہے، لیکن ان دونوں زمین کا شامل نصف کرہ جس میں ہم رہتے ہیں سورج سے پرے جھکا رہتے ہیں، ہمارے نصف کرے پر سورج کی شعاعیں سیدھی نہیں پڑتیں اور ہمارے ہاں چاروں کاموں میں سرہنگی پڑتی ہیں، اس لیے ہمیں گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس فرق کی وجہ یہ ہے کہ زمین کا محور اس کے راستے پر جو وہ سورج کے چاروں طرف گھومنے ہوئے

جس کام میں دلچسپی اور شوق کا دل خل ہو گا۔ انجام دینے میں کام کرنے والا بھی خوش و خرم نظر آتا ہے اور کام بھی بہتر طور پر سمجھا پاتا ہے۔ کمی دفاتر اور اداروں میں افسران اور کارکن لہر کریں۔ لوگوں کو چاہیے کہ وہ خود کو محدود نہ کریں بلکہ خوب سے خوب تر کی تلاش میں لگے رہیں۔ بہتر مقام کی تلاش میں مشکلات ضرور کا دتی ہیں لیکن یہیش خود کو مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے تیار رکھیں اور گھبرا نے کے بجائے ان کا سامنا کریں۔ اپنے آپ کو مشکل ترین چیز کا سامنا کرنے کے لیے مضبوط بنائیں۔ یہیش ثابت سوچ اپنائیں اور دسروں کے لیے بھلائی کا جذبہ رکھیں۔ کسی کے لیے بھلائی کا اور ادراہ بھی انسان کے لیے ترقی کا تازہ دم روکیں۔ اسی لیے ہم میں کوچکھ در کے لیے بڑ کر دیتے ہیں تاکہ اس کے تمام پر زندہ جات شہنشہ ہو جائیں۔

ای طرح آدمی بھی چند گھنٹے کام کرنے کے بعد تھک چاتا ہے اور اس کے کام کرنے کی رفتار میں بھی کمی والائے ہو جاتی ہے۔ اس لیے جب آپ تھک جائیں اور تھوڑا سا وقت فرست کا میسر ہو تو آپ بھی اپنے جسم کو دھیلا چھوڑ کر کسی کرکی پر بیٹھ کر اپنی آنکھوں کو بند کر لیا کریں۔ اپنے دونوں بازوؤں کو کرکی کے بازوؤں پر رکھ کر سر کو بیچھے کی جانب جھکا کر اپنے ہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح آپ کو آدم و سکون ملے گا۔ دس پندرہ منٹ اسی حالت میں بیٹھے رہنے سے آپ کے تمام جسمانی اعضاء ایک مرتبہ پھر تازہ دم ہو جائیں گے اور ان میں مزید کام کرنے کی قوت از سرنو پیدا ہو جائے گی۔

کیا آپ نے کبھی خیال کیا ہے کہ ان دونوں قسم کے لوگوں میں اختلاف اور تضاد کیوں ہے.....؟ یہ ایک نہایت ہی انسان سا سوال ہے۔ لیکن ہم اس پر زیادہ غور نہیں کرتے۔ کمی لوگوں کو ان کی سوچ کی وجہ سے تھنک کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ کام میں دل نہ لگنے کی وجہ سے ان کی طبیعت گرانی محسوس کرتی ہے۔ جبکہ درسرے لوگ زیادہ کام کر کے بھی اس لئے نہیں حکمت کر ان کے ذہنوں میں ثابت سوچ ہوتی ہے۔

اعتیاد کرتی ہے، عمود آواق نہیں ہے بلکہ کچھ جھکا ہو ابے یعنی اس کے ساتھ زاویہ بنتا ہے۔ لبی وجہ ہے کہ ہمارے سال میں کئی مرتبہ بدلتے ہیں۔

Q: جمل کے تاریخیں دلے پر نہ بھلے سے کیوں نہیں مرتے....؟

ہم اپنی روزمریہ کی دفتری زندگی میں ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر غور کر کے اور مفید طریقوں کو اپنا کر، بہت ساری بیچیدگیوں سے بچ سکتے ہیں۔

میل یا انشکام کے ذریعے انجام دینے کی بجائے اگر خود بعض اوقات ہم دفتری اوقات میں ہم اپنے کاموں اسی دفتر میں اپنے ساتھی کی میرٹک چلے جانے سے تحریکی سے انقدر مصروف ہو جاتے ہیں کہ ہمیں یہ اندازہ ہی بہت چھل تدمی ہو جاتی ہے۔

براطوی تحقیق میں متعدد کیا گیا ہے کہ لوگ اپنا بہت طویل وقت کے لیے اس انداز میں بیٹھے زیادہ وقت اپنی میزوں ہی پر گزارتے

(رواںش - سکر)

دفترِ عین

ہدایت سلسل کرنسی پر مٹ پھٹیں

ہے ہیں اور اس طویل وقت میں کسی فاسی حالات میں بیٹھنے سے ہمارے جسمانی ساخت پر کیا کر سیوں پر بیٹھنے اتنا ہی وقت گزارتے ہیں جتنا کہ وہ سوتے ہوئے گزارتے ہیں۔

ایک تی تحقیق میں کہا گیا ہے کہ عموماً لوگ اپنے انشکام کے ذریعے انجام دینے کا کام جو لوگ

دفتروں میں لوگوں کو چاہیے کہ وہ اپنی میزو پر زیادہ دیر نہ بیٹھیں۔ اس تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ دفاتر میں

دو گوں کو چاہیے کہ وہ اپنے دفتر میں جن افراد سے رو برو بات کر سکتے ہیں ان کو ای میل کے ذریعے پیغامات نہ بھیجن۔ دفتروں میں اگر ہر کچھ دیر کے بعد آپ چھل قدمی کر لیں تو یہ آپ کی سخت

کے زیادتی اچھا ہو گا۔ اس لیے اسی چھوٹے موئے کام کو

کمپوئنیٹ درک، ای

آپ آٹھ سے نو گھنٹے اسی پر جنم کر کام کرتے ہیں اب اسے ورزشی مقصد کے لیے بھی استعمال کرتا ہے۔ آپ کا کرسی پر ٹھیک اور درست انداز میں بیٹھتا ہے

A: اس لیے کہ ہواں لگر رہتے ہیں، زمین سے ان کا کوئی تعلق قائم نہیں ہوتا یعنی وہ ارجح نہیں ہوتے۔ ہم جب زمین پر کھڑے ہو کر بجلی کا تار چھوٹے ہیں تو جملی ہمارے جسم میں گزر کر زمین پر اتر جاتی ہے۔ اسے "ارجح" ہوتا یا "شارٹ سرکٹ" کہتے ہیں۔ اس طرح نہیں جھکا محسوس ہوتا ہے، لیکن اگر ہم کسی خلک اسٹول پر کھڑے ہوں یا پر کھڑے کے جو تے پہنے ہوں تو زمین سے ہمارا تعلق نہیں رہتا اور ہمیں جھکا محسوس نہیں ہوتا۔

Q: برے سے بھاپ کیوں آتی ہے....؟

(عینی دلاور - راولپنڈی)

A: برے سے جو بھاپ آپ کو اٹھی نظر آتی ہے وہ اصل میں بخادر ہوتے ہیں یعنی جب بر کی سل پر دھوپ پڑتی ہے تو اس کی بالائی پرت پھلے لگتی ہے اور پھر بخادر اٹھتے ہیں جن کا درج حرارت بر کے اس خل ماحل میں کچھ زیادہ ہوتا ہے، اس لیے وہ ہمیں بھاپ کی خل میں نظر آتے ہیں۔

Q: زمین گول ہے اور ہر وقت گھومتی رہتی ہے، لیکن ہمیں چیزیں گھومتی ہوئی کیوں نظر نہیں آتیں....؟

(فاطمہ شاہد - حیدر آباد)

A: اس لیے کہ زمین آٹھ ہزار میل قطر کا ایک

بہت بڑا کہ ہے اور ہم اس کے مقابلے میں بہت چھوٹے ہیں۔ اگر ایک چیزیں کو کسی فٹ بال پر بخاک رکھے گھیا جائے تو چیزیں کو گیند کی گردش کا احساس نہیں ہو گا۔ اسی طرح ہمیں بھی محسوس نہیں ہوتا کہ زمین گھوم رہتی ہے۔

کے گردن کو اونچا اور نیچا کرنے کی ضرورت نہ رہے۔ اس طرح آپ کی آنکھوں پر بھی غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔

یہاں اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ آپ کے بیٹھنے کا انداز کیا جائے۔ آپ نے اچھا اور معیاری فریجیر تو بولایا لیکن اگر آپ کو بیٹھنے کا صحیح طریقہ معلوم نہیں ہے تو زیادہ دیر تک غلط حالت میں بیٹھنے سے آپ کو نقصانات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

درست انداز یہ ہے کہ آپ اپنی نشست پر اس طرح بیٹھنے والوں کے آپ کی ریڑھ کی بڑی یعنی پشت بالکل سیدھی ہو اور آپ کے بالائی جسم کا بوجھ آپ کی پیروں کی بڑی پر پڑے۔

یہ انداز آرام دہ ہوتا ہے۔ اس طرح ریڑھ کے مکملوں پر غیر ضروری بوجھ نہیں پڑے گا۔ رچھا، بیٹھا بیٹھنے یا پیچہ جھکا کر کام کرنے سے آپ جلد تھکتے ہیں اور درود بھی محسوس کرتے ہیں۔

اکثر لوگ غلط انداز سے بیٹھتے ہیں جن سے ان کی کمر اور ریڑھ کی بڈیوں پر بوجھ پڑتا ہے۔ بھی وجہ ہے کہ گھر آ کر ایسے افراد کمربن میں درد محسوس کرتے ہیں اور اسے کام کی زیادتی کا تینجہ قرار دیتے ہیں۔ غلط انداز میں بیٹھنے کی وجہ سے پھیپھزوں میں ہوا کی آمد و رفت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ہوا کی کی خون میں آکسیجن کی کمی اور دماغی تھکن کا سبب ہوتی ہے۔

ہم اپنی روزمرہ کی دفتری زندگی میں ان چھوٹی چھوٹی یا توں پر غور کر کے اور مفید طریقوں کو اپنا کر بہت ساری چیزیں گیوں سے بچ سکتے ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ اپنے مناسب کری میز کا انتظام کریں اور اپنے بیٹھنے کے انداز کو صحیح کریں۔

انتظامیہ سے کہہ کر اسے صحیح کرائیے۔ مثلاً بیدکی کر سیلوں کی جالی کے نوٹے۔ فری کام کے لیے بغیر بھتے کی کر سیال زیادہ منابع ہوتی رہتی ہوئی سے۔

اچھے اداروں میں مناسب طور پر اونچی پیٹھی کی جس کی وجہ سے کندھے اور گردن پر بوجھ پڑتا ہے۔ والی کر سیال فری اہم کی جاتی ہیں۔ بہت بچی کری پر بھتے کی کری استعمال کرنے کی صورت میں کام نہ بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ لیکن کام کے دوران اس سے نکے دوران آپ اپنے تحریکی کو دش رکھ کر زیادہ اور بیٹھنے کی وجہ سے ریڑھ پر غیر ضروری بوجھ پڑتا ہے۔

آفس والے مناسب کری فری اہم کرنے سے قاصر ہوئے لکھنے پر بیٹھنے کے لیے میز کی سطح کا درست ہونا بھی متاثر ہوتے ہیں۔ پوچھر درست نہ ہو تو آپ ناصرف طور پر جیسی لیجا سکتا۔ اس سے خون کے دوران میں بھی آرام دہ بنا سکتے ہیں۔

ایک ناپیٹ نے اپنے کندھوں اور گردن میں بھتے ہوئے شہوں۔ اس کے بعد یہ دیکھنا بھی بہت کی شکایت کی بلکہ انہوں نے معانع سے درد کی دوائی روکی ہے کہ کام یا کافغز کی سطح سے آپ کی نظر کا فاصلہ لے کر استعمال کیں۔ ایک صاحب فی یہ شکایت کی تھیں کہ اس کی اونچی یا اتنی اوپری ہو کہ آنکھوں پر بار ایک کری دیکھی جو یقیناً دار تھی، یعنی اسکے والی ہے اور اس تینی پیٹھی کے آپ کو سرہٹ زیادہ یعنی بھکانا چیز کرنا آسان تھا۔ انہوں نے اسے کوئی ایک اعسکری مدد کے لیے ایسا رائٹنگ پر استعمال کرنا کرنے کو کہا۔ اس تبدیلی کے بعد ناچست کی دردی غیر طبقہ ہوتا ہے جو چیزے بلند اور سامنے کی طرف سے درد ہو گی۔ اس سلسلے میں یہ خیال بھی رکھنا ضروری ہے کہ اسکے اسکول ڈیک، شفاف پاٹک سے ایسا پیدا ہو یا اسکے ساتھ اپنے اسکے کھیر زمین پر ہے۔ اس طرح آپ کو پیچہ رکھ کے کافغزات بھی نظر بجائے لکھتے ہیں۔

چھوٹی قدم والے افراد کی کر سیلوں میں ایسی پیٹھی ہونی چاہے جس پر وہ اپنے پیٹھ کیک سکتیں۔ اس طرح اسکے آپ کے آفس کی ذمہ داری سے لیکن ہمارے ہال ہو کر بیٹھنے سے انہیں تکلیف نہیں ہوگی۔ دوسری صورت میں کی تو عن رکھنا مناسب نہیں۔ چونکہ آپ کو روزانہ ٹوپیں کھلیں تک کام کرنا ہوتا ہے اس لیے اپنی صحت کی طرح جمالے جائیں۔

لبی ٹانگوں والے افراد اپنی تاگیں اکٹھا واقع کر کر پیٹھ مذاہیں بو گا۔ کے پاپوں کے اطراف پٹا لیتے ہیں۔ یہ انداز بھی غلط اس طرح ٹانگوں میں دوران خون متاثر ہوتا ہے۔ دردناک ہے کہ جو صفات آپ کپوڑ کر رہے ہوں وہ کالی ہولڈر پر افراد کے لیے میز کی سطح پر بھت پیٹھی ہو جاتی ہے، ان کے ٹانگوں تاکہ آپ گردن پر بار بار گھماتے بغیر تحریر کو میز کا مناسب سطح پر لانا ضروری ہوتا ہے۔ اسی طریقے سے اسی طرح کامپیوٹر بھی اس طرح رکھنا چاہیے

ضروری ہے۔ دراصل ہر ٹھنڈے کھڑے اور بیٹھنے کے انداز کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

ہونا بہت ضروری ہے۔ یہ درست نہ ہو تو آپ ناصرف جھٹکتے ہیں بلکہ خود کو صحت مند بھی محسوس نہیں کرتے، کیونکہ پوچھر درست نہ ہو تو اس سے آپ کے عضلات پر

غیر ضروری بوجھ پڑتا ہے اور انہیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس سے بڈیوں پر بوجھ پڑتا ہے اور جوڑوں کے بندھ متاثر ہوتے ہیں۔ پوچھر درست نہ ہو تو اسنس بھی تھیک طور پر جیسی لیجا سکتا۔ اس سے خون کے دوران میں بھی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور اسے پر بھتے پر بھتے پر بھتے پر بھتے۔

آپ خود کشن یا بیدی بنی ہو ادار گذی خرید کر اس طرف سے ہوتے ہیں۔ میز کا اونچا نیچا کرنا تو ممکن نہیں ہوتا جیسے کہ آپ کے کندھوں پر بار بار پڑپڑے یعنی وہ زیادہ

کی شکایت کی بلکہ انہوں نے معانع سے درد کی دوائی روکی ہے۔ ایک صاحب فی یہ شکایت کی تھیں کہ اس کی کری دیکھی جو یقیناً دار تھی، یعنی اسکے والی ہے ان کی کری دیکھی رہے یعنی یا اتنی اوپری ہو کہ آنکھوں پر بار اور اس تینی پیٹھی کے آپ کو سرہٹ زیادہ یعنی بھکانا چیز کرنا آسان تھا۔ انہوں نے اسے کوئی ایک اعسکری مدد کے لیے ایسا رائٹنگ پر استعمال کرنا پیش آرہا ہے۔

کر سیال کی قسم کی ہوتی ہیں لیکن یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ دفتری کام کے لیے کون سی کری آپ کیلئے مناسب ہوگی۔

اچھی کری کا مطالبہ آپ کر نہیں سکتے کیونکہ آفس کی انتظامیہ تو باعوم سب کے لیے ایک ہی قسم کی کر سیال خریدتی ہے لیکن آپ اپنی کری کو اپنے لیے موزوں بناتے ہیں۔

آپ کی کری ٹوٹی ہوئی ہو، اس کی چولیں ڈھیلی پر گئی ہوں تو

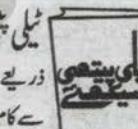
۶۷ خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے

جس کو سن کر زہن میں ماورائی دینا کافی نہ گھر نے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔
دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام
نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھنے اور سکون حاصل کیجھے

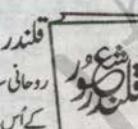
آواز دوست اللہ کے دوست کے
باطن پر وارد ہونے والے خیال سے اُختے
رکن، بخود، تقدیر، قیام اور نیت پر باز
میں پوشیدہ حکتوں کا اعشار۔
والی بریں۔ مگر فراء طرز لکھارش۔



تجلیات روحاںی طرز مگر اور
صاحب قرآن کی رہنمائی میں استدلال سے
ذریعے اپنے ماورائی دماغ computer
سے کام لینا یکجا۔
زندگی کے ہر شعبہ کی آیادی۔

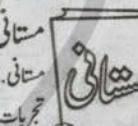


کشکول بیرونی، نوجوانوں، طلباء و
طالبات اور ماورائی دنیا میں سفر کرنے والے
خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز



عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں

رسانیا بابا تاج الدین ناگپوری شنشاو
متانی غیب و شودو کی متاز خان
متانی ایک چی کامی، خود شر
حربیات اور روحاںی آییفیات کی دستاویز
یادگان حضرات کے حالات زندگی
سیمیل احمد



علم والدین، اساتذہ لور طباء و
طالبات کے لئے تمازکے موضوع پر ایک
معلومانی کتاب روحاںی واقعیت کے مضمون کا
مجموعہ کتابی صورت میں
وقاریوسف عظیمی



یہ کتابیں ہر ہوئے بک اٹال پر دستیاب ہیں۔ مگر اور است منگوائے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجھے:
گنجی روحاںی دلائل ۱/۷، ۱۳۴۷ء - ۰۹۳۱ ۰۷۴۶۰۰ - فون نمبر: ۰۲۱-۳۶۶۸۸۹۳۱
۰۲۱-۳۶۶۸۵۴۶۹

دیباوی خشک میوه جات ٹھلا خوبی، بادام، پستہ وغیرہ اس کی کو دوڑ ڈھنی دیباوی اور شناور زندگی کا اٹوٹ کر سکتے ہیں۔ ڈھنی فروٹ میں کافی پچھائی بھی اٹ بن گیا ہے۔ ہر انسان ڈھنی دیباوی کا ٹھکار محسوس ہوتا ہے۔ کوئی مہنگائی کی وجہ زندگی کے لئے خطرے کی علامت ہوتا ہے، کوئی سرپریز ناچاقیوں کی وجہ

ڈھنی دیباوی کے لئے خطرے کی علامت
سینگھیشم کو جھوٹی طور پر پھوٹوں کے لیے بیترن قرار

سے۔ ڈھنی دیباوی انسان کے لئے خطرے کی علامت سمجھا
جاتا ہے، کوئی نکھلے یہ نہ صرف انسان کے معمولات کو بلکہ
کرنے میں معافون ثابت ہوتا ہے۔ پانی کی کثیر مقدار دیباوی
کے وقت پانی لینے سے بھی دیباوی میں کمی واقع ہوتی ہے،
ہے۔ ڈھنی دیباوی ادا نظر اور طور پر ہر ایک میں مختلف ہوتا
ہے۔ کسی پر کم لیکن یہ طے ہے کہ اس کا اثر ہر
صورت میں ہوتا ضرور ہے۔
ڈھنی دیباوی کی بہت کی وجہات ہیں، ان میں غذا کا بھی
ساتھ ساتھ طرز زندگی میں ثابت تبدیلی بھی ضروری
ایک اہم کردار ہوتا ہے۔ بعض بلقیس متین

غذا ایسی ڈھنی دیباوی میں کمی کر سکتی ہیں
کھانے کی عادت ڈالیں اور اگر ان کے درمیان بھی اگر
بجھ بچھنی ڈھنی دیباوی، کیشین وغیرہ ڈھنی دیباوی میں اضافے کا
سبب بنتی ہیں، جبکہ کیونہ، گریپ فروٹ، نارگی اور یہوں
پاپے وغیرہ کا استعمال کرنا یہتر ہے۔
کلکیلی ورگی اور ٹیش اور جمع کی تازہ ہو ایسا میں چھل کری
اور گھرے سانس لینے سے ڈھنی دیباوی میں کمی واقع ہوتی
ہے۔ ہر انسان کا کوئی نہ کوئی مشکلہ ہوتا ہے اور اس کے
لیے وقت نکال کر خود کو مصروف رکھنا ہن کو تازہ
دم ہی نہیں، جسم کو بھی زیادہ قعال بنتا ہے۔
ایسے مشاغل میں با غانی اور مطالعہ
وغیرہ شامل ہیں۔

ٹھنڈوں کرنے کے ساتھ دماغ کو تقویت دیتے ہیں۔
لو قیث ڈری پر ووکش، پروشن، یکیم اور وہاں میں
سے بھر پور ہونے کی وجہ سے ڈھنی دیباوی کو کم کرنے میں
بہت مدد گار تاثرات ہوتے ہیں۔ بہت سی رائٹنگین بڑیاں مثلاً
ٹھنڈا، گاجر، پاک وغیرہ پوشاک میں سے مالا مال ہونے کی وجہ
سے اعصاب کو تقویت پہنچاتے ہیں، جو ڈھنی دیباوی کو دور
کرتے ہیں۔ مختلف پھلیاں اور سویاں میں وغیرہ۔ میکٹیشم
ڈھنی دیباوی کی کیفیت میں دل کے اعماں کو درست اور نارمل
رکھنے کی صلاحیت کی وجہ سے مفید ہے۔ ڈھنی دیباوی کے
وقت جسم میں پروشن اور معدنیات کی کمی ہو جاتی ہے۔



کوبرا آسن

یوگا سبکی

کچپیں اور کوشش کریں کہ پیچھے کی دیوار یا جگہ نظر ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ تند رست و توانا آئے۔ تقریباً ایک سے ڈینہ مث بک اس حالت میں قیام رہے اور پر کشش نظر آئے، اس خواہش کو انسان نے مختلف طریقوں اور محققوں سے پورا کرنے کی آجائیں اور گھر سے سانس لئی، پھر دوبارہ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دوسریں۔

فوائد: اس مشق سے ایڈر نیل گلینڈز کو تقویت ملتی ہے جو کہ گردوں سے تھوڑا سا اپر ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جن کا قد کم ہوتا ہے، اگر 25 سال کی عمر سے پہلے یہ ورزش اپنا معمول بنایں تو قد میں خاطر خواہ اضافہ ممکن ہے۔ اس کے لیے ہم اس کی Maintenance کرتے رہتے ہیں تاکہ اس کی صلاحیت اور کارکردگی میں فرق نہ پڑے۔ اسی طرح ہمارے جسم کی مشین کی بھی ضرورت ہے کہ اس کی Maintenance کی جائے۔

یہ کام کی مشقیں اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔ اسکی تی یوگا کی ایک مخفیہ مشق کو پر آسان ہے۔

گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے یہ موثر ورزش ہے۔

کوبرا آسن کے چہار مردوں کے لیے فائدے ہیں وہاں خواتین کے لیے بھی یہ ورزش مفید ہے۔ کمر کے پرانے درد میں مبتلا لوگ جن کی ریڑی کی بدی کے مہرے صحیح کام پڑ کر ہے ہوں اور اپنی جگہ سے ہٹ جاتے ہیں۔

ریڑی کی بدی کے مہروں کو فعال بنانے کر کے درد سے نجات دلاتی ہے۔

ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ تند رست و توانا رہے اور پر کشش نظر آئے، اس خواہش کو انسان نے مختلف طریقوں اور محققوں سے پورا کرنے کی کوشش کی ہے۔

اس جدوجہد میں علم یوگا نے اسے سب سے اچھے نتائج دیے۔ جدید دور میں یہ گام سائنسیک طریقے سے مامننے آئی اور مقولیت حاصل کی....!

آپ کو علم ہے کہ کسی بھی مشین کو متوازن ریز استعمال رکھنے کے لیے ہم اس کی Maintenance کرتے رہتے ہیں تاکہ اس کی صلاحیت اور کارکردگی میں فرق نہ پڑے۔ اسی طرح ہمارے جسم کی مشین کی بھی ضرورت ہے کہ اس کی Maintenance کی جائے۔

یہ کام کی مشقیں اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔ اسکی تی یوگا کی ایک مخفیہ مشق کو پر آسان ہے۔

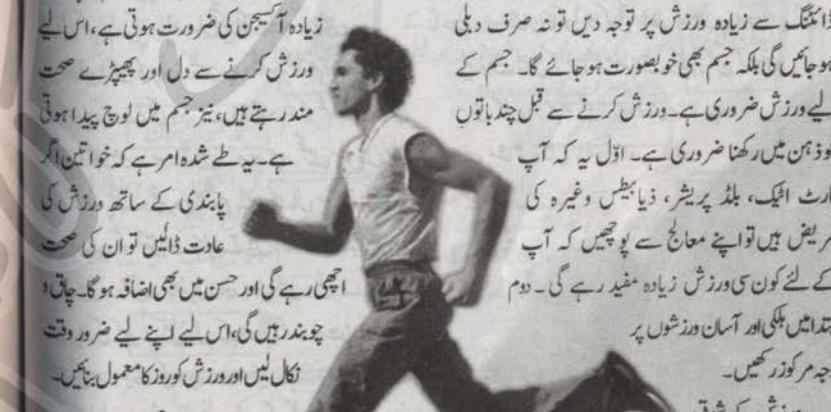
یہ گردوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے مخفیہ تاثرات ہوتی ہے۔

طریقہ: پیٹ کے بل لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت میں رہیں۔ جبکہ پھٹکلے ہیر کی انگلیاں جسم کے مقابل سمت میں رہیں۔ جبکہ ہیر کی انگلیاں جسم میں بھی اضافہ ہو۔ اسی طرح رکھیں کہ ہاتھوں کے زور پر پیٹ کے اپر جسم کو اپر کی جانب اٹھائیں یہاں تک کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں، اب گردون کو پیچھے کر کی جانب

میں جنم کے ساتھ زیادتی نہ کریں۔ ورزش اچانکہ بندت کریں، اگر آپ دوڑا نہیں ہیں تو یہاں یک دوڑا بندت کریں۔ اہم ملت پھر وہ گھر بیلہ کاموں کو ہی ورزش سمجھتے ہیں۔ ورزش اسی جگہ پر کریں جو نجماں اور جیگی کے چالوں پر نجماں اور جیگی کے چالوں سے بہتر ورزش بھلاکوئی اور ہو سکتی ہیں۔ لیکن دن رات کام کرنے کے باوجود پھیلہ جنم، لکھی ٹھال اور جوانی میں بڑھاپے کے آثار اس بات کی چیلی کھاتے ہیں کہ آپ اپنے آپ سے غافل ہیں۔ بے شک جھاڑا پوچھا کر ناہبر تن دھونا ورزش ہے لیکن ان کاموں سے جنم کے کچھ حصے حرکت میں آتے ہیں اور یقیناً حصے ورزش سے محروم رہ جاتے ہیں۔

ہر عورت کو خواہ وہ گھر بیو ہو یا ملازمت پیش، روزانہ کم سے کم آدھے سخن ضرور ورزش کرنی چاہئے، اس سے ان اور من دونوں صحت مندرجہ ہے۔ ورزشیں کئی طرح کی ہوتی ہیں، آپ ان میں سے کسی بھی طرح کی ورزش کا انتخاب کر سکتی ہیں، مثلاً چاندا، دوزنا، رسی کو دنا وغیرہ۔ خواتین میں بڑھتی عمر کے ساتھ موٹاپے کی شکایت عام ہے۔ اگر موٹی خواتین دانٹنگ سے زیادہ ورزش پر توجہ دیں توہن صرف دلی ہو جائیں گی بلکہ جسم بھی خوبصورت ہو جائے گا۔ جسم کے لیے ورزش ضروری ہے۔ ورزش کرنے سے قبل چند باتوں کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ آپ بارٹ ایک، بلڈ پریشر، فیلیپس وغیرہ کی مریض ہیں تو اپنے معاملے سے پوچھیں کہ آپ اس کی صحت کے لئے کون سی ورزش زیادہ مفید رہے گی۔ دوم ابتدائیں بلکل اور آسان ورزشوں پر توجہ مرکوز رکھیں۔

ورزش کے ساتھ زیادتی نہ کریں۔ ورزش کرنے سے دل اور پیٹ کے صحت مندرجہ ہے۔ یہ شدہ امر ہے کہ خواتین اگر پاندی کے ساتھ ورزش کی عادت فالیں تو ان کی صحت اچھی رہے گی اور حسن میں بھی اضافہ ہو۔ گلے چاندا چونہدر میں گلے، اس لیے اپنے لیے ضرور وقت نکالیں اور ورزش کو روز کا معمول بنایں۔



ورزش کے شوق

کوئی انسان جسمانی دلکش یا تکلیف میں مبتلا ہو، یا وہ پریشانی یا اداس ہو تو ایسے موقع پر اسے تسلی دینے، اس کے جسم پر ہاتھ رکھنے سے اسے آزاد اور سکون ملتا ہے۔ بس اسی چیز کو اگر ہر مندی اور خاص طریقے سے کیا جائے تو اس کو ہم رکھی کہتے ہیں۔ ریکی وہ قدرتی علاج ہے جو خود کا طریقے کے تحت کام کرتا ہے۔ یہ کام نہایت آسانی سے خود بخود ہوتا چلا جاتا ہے اور ہر سطح یعنی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی سطح پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ریکی ایک تو انکی ہے جس کو محسوس کیا جاسکتا ہے، دیکھا نہیں جاسکتا۔ جس طرح ہم برقرار کو محسوس کرتے ہوئے دیکھ نہیں سکتے۔ ریکی علاج کے دوران لوگوں کو جس طرح کے تجربات ہوتے ہیں۔ اس کا انحراف خاتون یا مرد مریض کی طفیل تو انکی کے لیے سایہت اور اس بات سے ہوتا ہے کہ اس وقت حقیقی ضرورت کیا ہے...؟ پھر لوگوں کو جس عموی سکون سماں محسوس ہوتا ہے۔ اسیں جزیبہ طریقہ کے اثر اپنے پر بیٹھ کے مل لتا ہے۔ کوشش کریں کہ مریض کا یا اس ذہنی لادھا اور آرام ہو۔ اب مریض کی کرپر اس طرح ہاتھ رکھ کر کہ دیاں ہاتھ ریزد کا ہڑپی ہو۔ ہو اور ہاتھ کی الگیاں ہو پ کو چھوڑی ہوں اور بیباں، رکنیں باختہ کے برابر اس طرح رکھا ہو کہ اسیں شولہ کی ایسے افراد Acute حس کے امر اپنی میں بیٹھا ہوتے ہیں۔ ان کے رو عمل پہلے سیشن میں نہایت سخت ہوتے ہیں۔ علاج کے دوران جسم کے جس حصہ میں کوئی مسئلہ ہوتا ہے وہاں مریض کو خدا۔ سنتی یا ادویہ محسوس ہوتے لگاتا ہے لیکن چند لمحوں کے بعد بر حس کا کام اسی قسم ہوتا ہے۔ ریکی طریقہ علاج بعض لوگوں کو ایک طرح کی

استغراقی حالت میں لے جاتا ہے، جس سے انہیں کسکون ملتا ہے۔ بعض لوگوں کو تو اتنی آسودگی ملتی ہے کہ سوچتے ہیں۔ کر کا درد آن کل بہت عام ہے، بے شوگا ہے۔ اس تکلیف میں بیٹھا ہیں، یہ بیٹھ کر کام کرنے عادت اور کاموں کو نہیں کے غیر مناسب انداز کا نہیں ہے۔ اس میں کسی حد تک ان انسانی عوامل اور جذباتی و فکاری بھی ہوتا ہے جس کے باعث عضلات میں ایجاد اسٹرنین پیدا ہو جاتی ہے۔ ریکی کی مشقیں کر دیں میں میں ہیں۔ یہ مشقیں ناصرف کمر دوسرے نجات ولاتی ہیں بلکہ کر کے اطراف کے پھوٹوں کو بھی تقویت دیتی ہیں۔ کر درد کی ایک مفید مشق یہاں درج کی جا رہی ہے۔

طریقہ: آدم دھ حالت میں مریض اس سماج نیلگی یا بیم پر بیٹھ کے مل لتا ہے۔ کوشش کریں کہ مریض کا یا اس ذہنی لادھا اور آرام ہو۔ اب مریض کی کرپر اس طرح ہاتھ رکھ کر کہ دیاں ہاتھ ریزد کا ہڑپی ہو۔ اسیں باختہ کے برابر اس طرح رکھا ہو کہ اسیں شولہ کی جاتب پہکا ہو۔ اس پوزیشن میں دوسرے تین مت رکنیں۔ اس مشق کو دوسرے تین مرتبہ دبراں۔ کریں۔ فوائد: یہ مشق کر دو دیپھوٹوں کے کھپا، جو دوں کے رکنیں گردیں اور نہایت کی بیماریوں میں مفید ہوتی جاتی ہے۔

(پانچواں حصہ)

چکنائیاں:

چکنائیوں (Fats) کا ذکر آن کل بہت زیادہ سنتے میں آتے والی یعنی سن بلوغ کے دوران لڑکوں میں آتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ چکنائیاں بھس برے تبدیلیوں اور حیض کے لیے ان میں چبی (چکنائیوں) کی ایک مخصوص مقدار اور تناسب (منی) کو لیکر شروع اور اضافی کیوریز ڈاکٹر جاوید سمیع ضروری ہوتا ہے۔ چبی کی بہت زیادہ میسا کرتی ہیں۔ چنانچہ انہیں روز مرہ

ڈاکٹر جاوید سمیع

نوار ک سے نکال دینا چاہیے۔ یہ سوچ صحیح نہیں ہے۔
*.... چکنائیاں جلد کی اضافی ذہنی سے تحفظ دیتی ہیں۔
*.... چکنائیاں، چبی کی صورت میں
ہمارے جسمانی افعال کے لیے بہت ضروری جنم

بچوں کی نارمل نشوونما اور صفائی ہار مونوز کی پیداوار میں باقاعدگی (خصوصاً ناخوتین میں صفائی ہار مونوز کی پیداوار کے لیے) سے بلوغ کے دوران لڑکوں میں آتے والی آنے ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ چکنائیاں بھس برے (چکنائیوں) کی ایک مخصوص مقدار اور تناسب ضروری ہوتا ہے۔ چبی کی بہت زیادہ

نوار ک سے نکال دینا چاہیے۔ یہ سوچ صحیح نہیں ہے۔
یا بہت کم مقدار حیض کے افعال کو مٹا کر سکتی ہے۔

معمول کی صورت حال میں کچھ چکنائیاں
ہمارے جسمانی افعال کے لیے بہت ضروری جنم

لے تو انکی کا
ذریعہ ہوتی ہیں۔
چبی کے ایک گرام میں
وکیوریز ہوتی ہیں۔

*.... چکنائی، کھانے کو اضافی ذائقہ اور صورت
بے کر زیادہ لذتیں اور تسلیم بخش بنادیتی ہے۔

*....چکنائی، چبپی کی صورت میں جلد کے پیچے ایک محفوظ تہہ پچھا دیتی ہے جو جسم کو درجہ حرارت کی شدت سے محفوظ رکھتی ہے۔

*....تمام اعصاب نے کیسہ مثلاً دل، گرد وغیرہ چبپی کی ایک تہہ میں لپٹے ہوتے ہیں اور یہ تہہ انہیں چھٹ، ضرب وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے۔

چکنائی کے ذریعے سرانجام پانے والے اہم امور کو نظر میں رکھتے ہوئے یہ واضح ہے کہ اسے ہم معمول کے غذائی پلان سے بالکل خارج نہیں کر سکتے۔ چکنائی کی تھوڑی

یہ مقدار روزانہ خوارک کے ذریعے درکار ہوتی ہے تاکہ جسمانی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ

ایک نارمل بالغ فرد کی روزانہ کیلوریز کی مجموعی ضرورت کا 20 سے 25 فیصد چکنائیوں سے حاصل ہونا چاہیے۔

چکنائیوں کی مقدار کی بجائے ان کی نوعیت یا قسم زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

چکنائی کے بڑے اجزاء میں سے ایک چینیلا تیزاب ہوتا ہے۔ ان چینیلے تیزاب کی دو اقسام ہوتی ہیں۔

ایک ترچکنائی والے اور دوسرا خشک چکنائی والے۔

کی چکنائی میں پانے جانے والے چینیلے تیزابوں اور

مقدار اور قسم کی بیان پر انہیں ترچکنائیوں یا خشک

چکنائیوں میں تسمیہ کیا جاتا ہے۔ اس کا عمومی اصول یہ ہے کہ جیوانی چبپی میں جاتا تی چکنائیوں کے بر عکس زیادہ تر

چکنائیاں ہوتی ہیں۔ چونکہ ترچکنائیاں دوران خون اور

شریروں کے مسائل پیدا کرتی ہیں اس لیے جاتا تی

چکنائیاں ہی محنت کے لیے بہتر انتخاب ہوتا ہے۔

ترچکنائیاں

(Saturated Fats)

ماہرین سمجھتے ہیں کہ ترچکنائیوں کا زیادہ استعمال

بلد کو لیسٹرول کی سطح بڑھاتے اور دل کے امراض پیدا

کرتا ہے۔ ان چکنائیوں کے ذرائع جیوانی ہیں۔ مثلاً مختلف

قسم کے گوشت، افسے کی زردی، بالائی سمیت دودھ اور

دودھ کی مصنوعات، چھلی اور سمندری غذا ایں۔ تاہم پنجم

شواید پیدا ہے کہ چھلی میں اور میگا 3 قسم کے چینیلے

22 کیلو یونی کلوگرام جسمانی وزن

$55 \times 22 = 1210$

7 کیلو یونی کلوگرام جسمانی وزن

$55 \times 7 = 385$

$1210 + 365 = 1595$

66 کلوگرام

30 سال

$68 \times 7 = 476$

$1496 + 476 = 1972$

ہر دن

وزن

عمر

بنداری بیٹا بولک

ضرورت

مجموعی روزانہ ضرورت

اعداد و شمار

وزن

عمر

بنداری بیٹا بولک

ضرورت

مجموعی سرگرمیوں

کے لیے



*....ان میں کسی قسم کا کو لیسٹرول نہیں پیدا جاتا بلکہ تیزاب پانے جاتے ہیں جو خون میں کو لیسٹرول کی مقدار کم کرتے ہیں۔ ترچکنائیاں عام طور پر کمرے کے درجہ حرارت میں چبپی کی صورت یا ٹھوس حالت میں رہتی ہیں۔ البتہ چھلی کا تسلی ماخنح حالت میں رہتا ہے۔ ٹھوس حالت میں رہنے والی چکنائیوں میں کھن، گھنی اور جیوانی چبپی شامل ہیں۔ بناستی تسلی بھی ترچکنائی ہے۔

بہت سے ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ چکنائی کی ایک بہت بڑی تعداد ہم "نفر نہ آئے والی چکنائی" کی کھل میں استعمال کرتے ہیں۔ اس چکنائی کا ذریعہ بالائی والا دودھ، مخفہ، انتہے، گازی ہی سلاڈ کی ڈریگ، زیادہ کریم والے سیک، تی ہوتی چیزیں مثلاً سوس، چپس، نمک پارے، پکوڑے، گوشت اور چینیاں غیرہ ہیں۔

بہری خور افراد کے لیے زیادہ تباہت نہیں لیکن گوشت خور افراد کو محظا طریقے کی ضرورت ہے کہ وہ سرخ

خشک چکنائیاں

:Un-saturated Fats

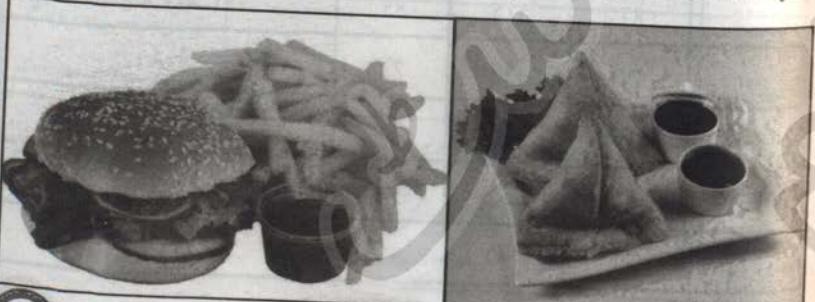
*....یہ چکنائیاں ہمیں باتات سے حاصل ہوتی ہیں۔

*....ان میں چینیلے تیزاب بہت کم ہوتے ہیں۔ تاہم

نارمل اور پام آنکل میں ان کی مقدار نہیں زیادہ ہوتی ہے۔

*....یہ کمرے کے درجہ حرارت اور رفتہ رفتہ دونوں

میں ماخنح حالت میں رہتے ہیں (نارمل کا تسلی کم درجہ حرارت میں ٹھوس کھل اختیار کر لیتا ہے۔)



گوشت، پر اسیں کیے ہوئے گوشت اور انڈوں کی مقدار کم سے کم استعمال کریں۔ ان کی بجائے پولٹری اور چینی کو اپنی روزمرہ خوارک میں زیاد استعمال کریں۔

بھمیں کتنی کیلوریزیا تو انائی کی ضرورت ہوئی ہے؟
کی ضرورت یہ تو قیمتی پسے...؟
ہر نارمل، صحت مند انسان کی تو انائی کی ضروریات کی ضرورت پسندی ہے۔ علاوہ ازیں جسمانی و دل، سرگرمی کی شدت اور دورانی میں تو انائی کی ضرورت کا تعین کرتے ہیں۔ کچھ عمومی

اس کی عمر، سرگرمیوں اور روز مرہ کھائے جانے والے کھانوں پر پر محضر ہے جو یہ تو انائی میا کرتے ہیں۔ ایک ایسا فرد جو سخت قسم کی جسمانی سرگرمیوں میں مصروف ہوتا ہے اسے زیادہ تو انائی کی ضرورت ہوئی ہے۔ علاوہ ازیں جسمانی و دل، سرگرمی کی شدت اور دورانی میں تو انائی کی ضرورت کا تعین کرتے ہیں۔ کچھ عمومی

ہوتی ہے جب وہ آرام کی حالت میں اور چاہے خند میں سرگرمیاں اور ان کے لیے درکار تو انائی کا چارٹ درج ذیل ہے۔
جسمانی سرگرمیوں سے قطع نظر تو انائی کی کچھ مقدار کو ہضم کرنا، بھیجنا ختم ہونے والی کیمیا تبدیلیاں اور ہمیں ہر وقت درکار ہوتی ہے جو ہمارے داخلی جسمانی افعال اور انعام کے لیے ناممکن ہے۔ یہ ہماری مہادی کیمیا کی سرگرمیاں ہو جسم کے لاکھوں غلبے سر اخراج دیتے ہیں۔ ان میں پھیلوں کا حصہ مندرجہ بھی شامل ہے۔ اس میانڈک ضرورت ہے۔ یہ ضرورت جسم کو اس وقت بھی

سلو ریلیز نگ (50 میٹر میں)	میڈیم ریلیز نگ (75-50)	فائلر ریلیز نگ (100-75)	
فر کٹوز (چپلوں کی شوگر)	سکروز	گلوکور، یالووز، شہد	شوگر
سگنٹر، سیب، ناشپاتی، آکو بخارہ، چکوڑا، تازہ پیزیری وغیرہ	تریوز، خربوزہ، کشمش، انگور، کیلہ، خوبنالی، کیوی پھل	-	پھل
جو کے کپوان، (زیادہ پکے ہوئے نہ ہوں)	سفید اور براؤن چاول، بیسٹی چاول، گندم	-	انارج
براؤن بریڈ	ہول میل بریڈ، ان پچھے آئے کی چپٹی	وپاٹ بریڈ، ملک بریڈ	روٹی
جنی کا دلیہ	گندم یا چاول کے بھنے ہوئے دانے	کارن فلیک	ٹلے
ذنشک مٹر، راجمات، چوپلی، سویاء کالمی چانا، کالا چانا، تمام دالیں	-	-	چھلیاں
بالائی اتر اودھ اور وہنی، کم پچھائی والے دودھ سے بنائیں	-	-	ڈیری مصنوعات
گاجر (الی ہوتی یا کمی ہوتی)	باقا (اویما) آلو (تازہ ابلے ہوئے) چندر (کچھ ہوئے) شکر قندی، تازہ چھلیاں، بھنی کے دانے (سادہ ابلے ہوئے)	-	سبریاں

55 کلوگرام جسمانی وزن	68 کلوگرام جسمانی وزن	60 منٹ	10 منٹ	60 منٹ	10 منٹ	سرگرمیاں
691 کیلوریز	115 کیلوریز	558	93	691 کیلوریز	115 کیلوریز	ایرو بیکس ورزشیں
262	44	252	42	262	44	سائکل چلاتا (6MPH)
396	66	324	54	396	66	بیڈ منشن (سکنر)
348	58	276	46	348	58	گولف (یگ سمیت واکنگ)
420	70	363	61	420	70	ہاکی
450	75	366	61	450	75	ریگنی
552	92	460	75	552	92	جو گنگ (5MPH)
795	132	636	106	795	132	(7.5MPH)
1030	171	828	138	1030	171	(10.0MPH)
552	87	515	85	552	87	تیرنا (سوئنگ)
446	74	438	73	446	74	اسکواش
446	74	438	73	446	74	ٹنس (سکنر)
262	44	252	42	262	44	ڈبلز
312	52	240	40	312	52	واکنگ (تیزی سے)

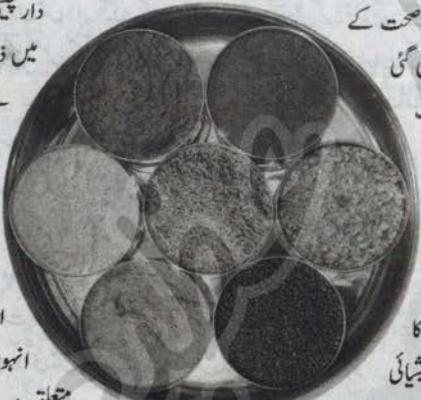
کرم مسلی

صحت کے محافظ

آپ کی معلومات میں اضافے کا باعث ہو گی۔

دارچینی

دارچینی قدیم زمانے سے پکاؤں میں ذائقہ و خوشبو بڑھانے کے لیے استعمال ہوتی آرہی ہے۔ عرب تاجر اسے قدم یونانیوں اور رومیوں تک پہنچاتے رہے، لیکن بھی اس کو کاشت کرنے کا راز افشا نہ کیا، بلکہ اس کے بجائے انہوں نے اس کے حصول سے متعلق بہت سی جھوٹی و من گھرت مکالم کخصوصاً بھارت و پاکستان کے کہانیاں پھیلادیں کہ اس کو پختا حاصل کرنا ایک نہایت ہی خطرناک کام ہے، جس کو انجام دینے کے لیے انہیں ایک بہت خطرناک علاقے میں جانا پڑتا



جدید تحقیق کے مطابق صحت کے محافظ ہیں۔ حال ہی میں کئی گئی ایک تحقیق کے حروف پوائنٹ نک پر کی گئی تھی، یورپیں ممالک جہاں پانی و غذا کو غالباً جرامی سے پاک رکھنے کی گارٹی دی جاتی ہے وہاں پر زیادہ افراد غذائی زبردست کا شکار ہوتے ہیں بہ نسبت ایشیائی ممالک خصوصاً بھارت و پاکستان کے جہاں ملاوٹ شدہ غذا اور ناقص پانی کے باوجود غذائی نزہرناک کام ہے، جس کو انجام دینے کے لیے انہیں ایک استعمال کیے جانے والے گرم مصالح جات ہیں کہ جن میں بیناہ اینٹی فلک، اینٹی افیش، اینٹی سپلک، اور درد و تکلیف کو رفع کرنے کی خصوصیات موجود ہوئی ہیں۔ زیر نظر مضمون میں آپ کے کچھ میں موجود ان قسمی آپ کی صحت کے محفوظوں کی تفصیل پیش کی جا رہی ہے جو

ای طرح 30 سال کی عمر میں 55 کلوگرام وزن رکھنے والی عورت کی روزانہ ضرورت 595 کیلوگرام ہوتی ہے۔

ایک اوسمی درجے کے صحت مند لیکن جسمانی محنت کے بجائے دفتری کاموں معروف فرد (مرد، عورت) کی روزانہ کیلوگرام کی ضرورت کا سادہ قارموں درج ذیل ہے۔

سرگرمیاں:

اگر 30 سال کا ایک مرد روزانہ ایک گھنٹہ نیٹس کھینچا شروع کر دے تو وہ 438 کیلوگرام خرچ کرے گا۔ چنانچہ کھینچاری رہنے کے دونوں میں اس کی روزانہ کیلوگرام کی ضرورت بڑھ کر اس طرح ہو جائے گی (1972+438)= 1410 کیلوگرام۔

ای طرح ایک 30 سال کی خاتون روزانہ آدھا گھنٹہ 30 منٹ کی تیزداک شروع کر دے تو اس کی کیلوگرام روزانہ ضرورت مزید 120 کیلوگرام بڑھ جائے گی۔ عام حالات میں اس کی روزانہ ضرورت 1595 کیلوگرام ہوتی ہے جو وائکنگ کے دونوں میں (1595+120) 1715 کیلوگرام ہو جائے گی۔

(حباری ہے)

غذائی تو انائی کو کیلوگرام میں مہاجاتا ہے۔ روزمرہ کی ضرورت کا تعین کیسے کیا جائے؟

ایک اوسمی درجے کے صحت مند لیکن جسمانی محنت کے بجائے دفتری کاموں معروف فرد (مرد، عورت) کی روزانہ کیلوگرام کی ضرورت کا سادہ قارموں درج ذیل ہے۔

دیگر عوامل کو روزمرہ کی کیلوگرام کی ضرورت کا تخمینہ لگاتے ہوئے عمر اور سرگرمیوں کے مطابق مد نظر رکھا جاتا ہے۔

کیلوگرام اور عمر:

جوں جوں ہماری عمر بڑھتی ہے اور ہم بوڑھتے ہوئے چلے جاتے ہیں۔ بیوای بیانوںکے شرح کم

ہونے لگتی ہے۔ 30 سال کی عمر کے بعد ہر 10 سال کی عمر میں مجموعی کیلوگرام کی ضرورت 2 فیصد کم کر دی جاتی ہے۔

مثلاً 30 سال کی عمر کے ایک مرد کا وزن 68 کلوگرام ہے۔ اس کی کیلوگرام کی روزانہ ضرورت 1972 ہوتی ہے جبکہ 50 سال کی عمر میں 68 کلوگرام کے وزن کے ساتھ اس کی روزانہ ضرورت 4 فیصد کم ہو گی۔ 4 فیصد سے مراد 80 کیلوگرام ہے۔ چنانچہ 80-1972=1892 کا مطلب ہے کہ 50 سال کی عمر میں اس کی روزانہ ضرورت 1892 کیلوگرام ہو جائے گی۔

ہے کہ جہاں بہت سے زہریلے و مختنناک سانپ، پھجو

ہوتے ہیں اور اس پودے کی چھال میں سورج کی تمثیل

سے آگ لگ جاتی ہے۔ یوں عرصہ دراز تک

عرب ہی دار چین کے مالک

رہے، اور آخر کار 12 دن

اور 15 دن صدی کے

دوران موجود عرب مصنفوں

نے اپنی کتابوں میں دار چین کے راز

سے پرده اٹھایا اور بتایا کہ اس کا اصل مسکن اپنی گھر

Ceylon سری لنکا ہے۔

دار چینی دراصل ایک سدا بہار پودے کی خشک چھال ہوتی ہے۔ اس کا آبائی گھر سری لنکا ہی دنیا میں سب سے زیادہ دار چینی کی پیداوار رکھتے والا ملک ہے۔ جو دار چینی ہم استعمال کرتے ہیں وہ پودے کی بیروفی چھال ہوتی ہے، جس کو پیچوں کی صورت درخت سے چھیل کر علیحدہ کر لیا جاتا ہے پھر سورج کی روشنی میں سوکھا کر خشک کر کے ایک سارے میں کات کر فروخت کیا جاتا ہے۔

دار چینی ناصرف بکاروں میں ڈالنے و خوشبوڑی نے

کے لیے استعمال ہوتی ہے بلکہ تقریباً 1500 قتل مع سے

قدیم مصری لئے جلد کے امر ارض اور اسر کے معاملے

کے لیے بھی بیروفی طور پر استعمال کرتے رہے ہیں۔ چونکہ

یہ گرم مرار کھتی ہے، اس لیے ٹھنڈے کے تمام تر مزید اثرات سے علاج کے لیے بہت مفید و کارکر ہوتی ہے۔

ساتھ ہی ٹھنڈی دار کے علاج میں بھی معاونت کرتی ہے۔

خشک کرنے کی استعمال کر لیا جائے تو غودگی اور بذریعی

تاریخ خاصی پرانی

ہے۔ یہ بہت طاقتور مصالحہ ہے۔ اگر

زیادہ مقدار میں استعمال کر لیا جائے تو غودگی اور بذریعی

کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اس لیے ٹھنڈے کے تمام تر مزید اثرات سے علاج کے لیے اس کا استعمال بہت

ٹھوڑی مقدار میں بھی کرنا چاہیے۔

خشک کا استعمال نظام ہاضم، متی، قے اور سیسی کی

بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان بیماریوں کے درمان

اس کا استعمال شفا کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاج یہ

مالوں کو سمندری بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے

استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا روغن یا تسل پیشوں اور عضلانی

اس کی شاخیں اندر وہی طور پر ٹھنڈے، ہاتھ چبروں میں

خون کی گردش کو تیز کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے اس میں پچھائی فنگل خصوصیات بھی ہوتی ہیں۔ اس کی فلکیشن کے خلاف مدد فراہم کرتا ہے۔ چبروں میں عموماً ایک پچھلی دار چینی، پاکور، چائے میں شامل کر کے نہ لے، زکام، درد اور بد پھی کی شکایت کے درمان استعمال کی جاتی ہے اس کے علاوہ ٹھنڈے کے اثرات کو زوال کرنے کے لیے چائے میں دار چینی، اور کے عرق کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔ درمان حمل اس کے زامن استعمال سے گزیر کرنا چاہیے۔

جائفل

جائفل جو گرم مصالحوں میں شامل ہے یہ بھی ایک

قدیم مصالحہ ہے کہ جو پودے کا حق ہوتا ہے جبکہ اس حق کا

خول جو تری کہلاتا ہے اور وہ بھی ان

گرم مصالحوں کی فہرست میں شامل ہے۔

جائفل کو

مصالحے کے طور پر

استعمال کرنے کی

تاریخ خاصی پرانی

ہے۔ یہ بہت طاقتور مصالحہ ہے۔ اگر

زیادہ مقدار میں استعمال کر لیا جائے تو غودگی اور بذریعی

کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اس لیے ٹھنڈے کے تمام تر مزید اثرات سے علاج کے لیے بہت مفید و کارکر ہوتی ہے۔

ٹھوڑی مقدار میں بھی کرنا چاہیے۔

جائفل کا استعمال نظام ہاضم، متی، قے اور سیسی کی

بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان بیماریوں کے درمان

اس کا استعمال شفا کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاج یہ

مالوں کو سمندری بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے

استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا روغن یا تسل پیشوں اور عضلانی

اس کی شاخیں اندر وہی طور پر ٹھنڈے، ہاتھ چبروں میں

ورکور کرنے کے لیے بہترین ہوتا ہے اور پیٹ پر اس کا

لے اسے لوگ کھاتا ہے۔

لوگ، خشک اور بغیر کھلی پھول کی کوئی

ہوتی ہے جو کہ ایک سدا بہار درخت پر لگتی

ہے۔ یہ اندو نیشی، مدگاسکر اور تزاہی میں

وافر مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے

پھول سال میں 2 بار آتے ہیں اور جب اس کے

کی کلی پوری طرح سے نکل جاتی ہے تو اس کے

پھول بننے سے پہلے ہی توڑ لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد سورج

کی روشنی میں رکھ کر سکھالیا جاتا ہے اور جب یہ سوکھ کر

لکڑی کی طرح سخت ہو جاتی ہے تو پھر انہیں محفوظ کر کے

فرخت کے لیے پیش کیا جاتا ہے۔

لوگن ڈالنے میں تیر، کیلی ہوتی ہے اور چانے کی

بند منہ میں گرم محسوس ہوتی ہے۔ اس میں Eugenol

نامی جزو ہوتا ہے جو کہ دار چینی میں بھی ہوتا ہے اور اس

کی موجودگی کی وجہ سے اس کو ایک جداگانہ ذائقہ ملتا

ہے۔ یہ بکاروں میں ذائقہ بڑھانے کے ساتھ ساتھ سخت

کے طور پر بھی تقریباً 600 میسوی سے استعمال ہو رہی

ہے۔ یہ گروں کے لیے کسی ناک کا ساکام کرتی ہے،

تو انہی اور جسمانی طاقت کو بحال کرتی ہے۔ یہ پھیلوں، متی

اور ٹھنڈے کے اثرات سے بچاؤ فراہم کرتی ہے۔ ایور یوہ د

اویاں پودے کے معالجے کے لیے استعمال

کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ساتھ ساتھ کے اثرات کے

استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ بے شمار طبعی و سخت سے متعلق

مسائل کے حل کے لیے تو گلوں میں استعمال

کی جاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں یہ میادی ایک

بہت سی قسمیں کھانے کی تحریکی ہیں

کہ 40 دنیں یہ کرنی کی جیشیت رکھتی ہے۔

سیاہ اور سفید مرار یہیں یہاں دکھنی مرار یہیں

کہا جاتا ہے، ایک سیتی درخت سے آتی ہیں۔ سیاہ مرار چینی

ہوتی ہیں کہ جنمیں سکھالیا جاتا ہے۔ سفید مرار چینی ہوتی ہیں

بھتی جانیں جسک کر کے سکھالیا جاتا ہے۔

الانچھی

الانچھی بھی ایشیائی کپاونوں میں شامل اجزاء میں ایک

اہم اور مقبول جز ہے۔ بزر و سیاہ دو قوں الانچھیا نا صرف

کپاونوں کی لذت بڑھاتی ہیں بلکہ یہ سماں سماں سے طبعی

مقاصد میں بھی عمومی طور پر استعمال ہوتی آرہی ہے۔ یہ

بکرے ہائے اور سینے میں جگڑن و پلٹم کو ختم کرنے میں

کارکن اور جسمانی طاقت کو بحال کرتی ہے۔ یہ پھیلوں، متی

اویاں اور ٹھنڈے کے اثرات سے بچاؤ فراہم کرتی ہے۔

معادن ہے۔ اس کے علاوہ مشرق میں زمانہ قدیم سے الائچی کو اعصابی فرحت و تازگی کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ جب کہ حلی، قہ کی کیفیت میں الائچی چالیسا موثر ترین تمدیر ہے۔ الائچی کا آپنی گھر جو بنوستان ہے لیکن مغرب میں بھی عرصہ دراز سے یہ متعارف ہو چکی ہے۔ جہاں اسے جوڑوں کے درد کے لیے بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ الائچی کے پانچ اچارے اور بدھی سے فروخت نجات کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ رفع قبض ادویات و مجنون میں پیٹ کے درد اور متلی قہ کی کیفیت سے تحفظ و نجات کے لیے شامل کی جاتی ہے۔ یہ کھانی و شمعت کے اثرات و علاج کے لیے بھی مفید ہے اور اس کا دو عنیاں تسلی، اعصابی بیداری کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بلدی

ایک مشہور، ثقافتی اور جسمی خوبیوں کا حامل مصالحہ کہ جو بر صغیر پاک و ہند کے پکوان کا لازمی بجز ہوتا ہے یہ ہر کری، سالن، ترکاری کی تیاری کی جان تصور کی جاتی ہے۔ یہ پکوان کا بینا دی جز اور پاک و ہند کی روزمرہ کی زندگی کا لازمی حصہ ہے۔ ایک منفرد رنگ اور ڈالکے سے یہ ہر شفافی و علاقلائی پکوان کو ایک انفرادیت عطا کرتی ہے۔ یہ صدیوں سے ناصرف پکوانوں میں ڈالنے کے لیے استعمال ہوتی آہی ہے بلکہ علاج معالجے اور حسن و خوبصورتی کوئی رونق بخشنے ہے جو لاد بیسے کام کی بھی دلیلی آہی ہے۔ بدی کو شروع سے یعنی عمل تغیر کے لیے موضوع ترین خیال کیا جاتا رہا ہے، اس لیے آج بھی پاک و ہند میں لہن، دلوہا کو خاص طور پر بدی کے انہن سے کلینزنگ کی جاتی ہے۔ بدی پاک و ہند کے ہر گھر میں دستیاب ہوتی ہے، اور ایک فوری و بہترین

دفع عغونت (Antiseptic) بیوٹی ایڈ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ آپر وید ک میں بدی کو نظام ہاضم، گردش خون اور نظام غذی کوچاق و پوچر رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے جو نکہ اس میں اتنی سپنک خواہ ہوتے ہیں۔ اس لیے اسے غذائی زہریت (Food Poisoning) اور ہاشمی کی خرایوں سے بچاؤ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیروفنی استعمال کے لیے اس کو شہد کے ساتھ ملا کر مون، رگڑ، خراش اور گھنیائی درد کے لیے بہت موزوں خیال کی جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دودھ میں ملکر پینے سے خون صاف ہوتا ہے اور جلد کی شادابی و کھمار میں اضافہ ہوتا ہے اس کے ساتھ ہی یہ خواتین کے مخصوص ایام کے مسائل کے لیے بھی بہترین ہوتی ہے۔

جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ بدی قدرتی طور پر شوؤں میں عمل حیدید (Oxidation) کا کام کرتی ہے اور صفراء (Bile) کی پیداوار کو بڑھاتی ہے، خون کو پتا کرتی ہے اور کولیشوروں یوں کوکم کر کے دل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے اور اس میں کچھ اتنی کیفیت خاصیتیں بھی موجود ہوتی ہیں۔

سب سے اہم یہ ہے کہ بدی اب گھنیائی امراض میں دفع سوژش کے لیے سب سے زیادہ پراٹھ و موثر خیال کی جاتی ہے کلینکل تجویزات و مشابدات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بدی کی اور دوائے مقابلے میں بہت زیادہ اثر انگیز ہے۔ اور خوش کن بات یہ ہے کہ اس کے استعمال کے کوئی ضمیم و مضر اثرات بھی نہیں ہوتے ہیں۔ بیروفنی طور پر اس کو Tennis elbow اور جوڑوں کی سوژش لوشرز میں شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

لذکمال

کچھ ناریل کے گودے کو کپل کر دبانے سے جو دودھ لکتا ہے اسے مختلف کمانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سر میں اس دودھ کی بافت اعدہ ما لش بالوں کے لیے بے حد مفید بنتی جاتی ہے۔ اسے بال بڑھتے اور سیاہ رہتے ہیں۔

انکیشناں اور داریں سے لڑنے میں مدد دیتا ہے اور زخم بھرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے ذریعے پوری یہیں اور دیا کوئے بھی جھکڑا ہوتا ہے۔ اس کا کچل، پتے، چھال اور ریش بہت کام کی چیزیں حاصل کیا جاسکتے ہے۔ ناریل جسم میں نکیشم اور میکیشم جیسے معدنیات جذب کرنے میں مدد کرتا ہے، جو بھیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتے ہیں خواص و استعمال:

ناریل کی لکڑی کی جڑیں، رس، پانی، دودھ، مفریں دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ ناریل پتوں کے پتے جو روکیں دار مادہ ہوتا ہے، وہ زخموں اور جو کوکوں کے کائے ہوئے مقامات وغیرہ کا خون روکنے کے لیے بہت مفید بتایا جاتا ہے۔

چھال: ناریل کے تے کی چھال جلا کر زخموں پر

ناریل میں موجود ایک خاص ایڈول کی کنی پیاریوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ہائی بلڈ پر شر اور کولیشوروں کو کنٹرول کرتا ہے۔ ناریل زود ہضم ہے اور وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ناریل کے استعمال سے قوت مدافت کو تقویت ملی جاتی ہے۔ قدرت کا یہ ذائقہ دار تھجہ



فاریل پانی

جاتا ہے۔ خشک خوبی اور کنکش کے ساتھ کھانے سے جم تو انہا ہوتا ہے۔

گودا: ناریل کا گودا پیٹ کے کپڑے سارنے کی زبردست صلاحیت رکھتا ہے۔ خاص طور پر کدوں اور ان کے لیے اسے چھوٹے۔ ان سے موڑے بھی مخصوص ہوتے ہیں۔

پیلوں: ناریل کے پیچولے قابض ہوتے ہیں اس کا رس دودھ کے ساتھ سوزاک میں مفید تباہی کیا ہے، پھولدار شاخ میں سوراخ کے نکالا ہوا تازہ رس ٹھنڈک پہنچانا ہے اور پیشاب کی روکاٹ ورکرتا ہے۔ کیونکہ اس اندر کا پانی زیادہ مقدار میں نہیں پینا چاہئے۔

خیر اخیا: ہوارس مستقل قبض کے مراپھوں کو دیا جاتا ہے۔ تازہ رس پاچوال کے آئے میں ملا کر خراب بگزے ہوئے اور مشکل سے بھرتے اولوں زخموں اور پکونوں پر لگانے سے قائد ہوتا ہے۔

نکیسر کے عارض کے لیے بھی ناریل کا خشک مفرز بہت مفید ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک 50 گرام کھوپرے کے گلتوں کو رات کے برتن میں پانی سے بھر پہل: ناریل کا تازہ پھل قابض ہوتا ہے۔ یہ پچوں کے حلق کی خراش میں مفید ہوتا ہے۔ اس کا پانی فرشت چکش اور ٹھنڈک پہنچانے والا ہوتا ہے۔ اس میں تھوڑی مصری یا

ٹکڑا اور عرقنگ کا گاب مالائیتے سے ایک عددہ مضرح مژوہ بیمار جاتا ہے۔ یہ پانی سخار اور پیشاب کے امراض میں مفید تباہی کیا ہے، اس کے پیٹے سے کمل کر پیشab آتا ہے۔ یہ خون کی صفائی بھی کرتا ہے۔ قرآن کے لیے یہ درسری دو اس سے کارگر تیزیت ہوتا ہے۔ اس لیے اکثر

بیٹے کی حالت میں دیا جاتا ہے۔

دودھ: کچے ناریل کے گودے کو کچل کر دبائے سے جو دودھ اختیار ہے اسے مختلف کھانوں کی خلادی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سر میں اس دودھ کی یا تاعدنا ماس پا لوں کے لیے چھوٹے۔

کھل جوئی ہے۔ یہ دودھ کو طور پر ناریل کے نسل کو پونے میں ملا کر جلی ہوئی جگہ پر گھنٹے سے بہت فائدہ ہوتا ہے، یا لوں کے لیے اس کے نسل کی افادیت بھی تسلیم شدہ ہے۔

ناریل کے سخت چکلے کو جلا کر سرخ حالت میں پھر کے پیالے سے ڈھک دیا جائے تو کولار جیسی ربوط حاصل ہوتی ہے جو داد اور جلدی امراض میں کافی ہے۔

اس کے حریق غواہ کا بہاں تذکرہ کیا جا رہا ہے۔

خون سائغ پیدا کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ یہاں کو مخصوص کرنے کے لیے ہر روز نہار منہ مصری

زخموں کا جوشاندہ بخار میں دیا جاتا ہے۔ چھوٹی نرم چریں خون اور دست کو روکتی ہیں، اس کے علاوہ اس کے جوشاندے کا غزارہ حلک کی خراش کے لیے مضبوط ثابت ہوتا ہے۔

پیلوں: ناریل کے پیچولے قابض ہوتے ہیں اس کا رس دودھ کے ساتھ سوزاک میں مفید تباہی کیا ہے، پھولدار شاخ میں سوراخ کے نکالا ہوا تازہ رس ٹھنڈک پہنچانا ہے اور پیشاب کی روکاٹ ورکرتا ہے۔

بزرگ: ناریل کا پانی دل، جگہ اور گروں کی بیماریوں میں بھی فالکہ نہیں ہے۔

بزرگ کا پانی ناریل سے ڈاب بھی کہا جاتا ہے یہ پانی سے بھرا ہوتا ہے اور اس کے اندر گری بالائی جسیں

میں کو یہ شرتوں نہیں ہوتا اور چکنائی بھی کم ہوتی ہے بیض مہرین اسے دودھ سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں کیونکہ اس

میں کو یہ شرتوں نہیں ہوتا اور چکنائی بھی کم ہوتی ہے بیض مہرین میں سے چند درج ذیل ہیں۔

ناریل پانی دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور غذا، حضم کرنے والی کی صفائی کرتا ہے۔ یہ قدرتی پانی انسانی جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے جس کے باعث جسم زیادہ سے زیادہ اور سزا کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

گردے میں پتھری والے لوگ ناریل پانی پیانا معمول ہنا ہیں، کیونکہ یہ پانی پتھریاں

کی قوت رکھتا ہے۔ پیشاب میں جلن ہے یا نالی میں انٹیکشن تو ایک گلاس ناریل پانی سے

فوری افاق ہو سکتا ہے۔ ناریل پانی میں دیگر چیزوں کے علاوہ انکشرواٹس اور پوٹا شیم کی

وافر مقدار بلٹ پریٹ کو ناریل اور دل کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ ناریل کا

پانی تازہ سنکرے کے جو س سے کم حراروں کی وجہ سے زیادہ سود مند ہے۔ اس پانی میں ماں کے دودھ والا ایسڈ ہوتا ہے لہذا

اسے ڈنے کے دودھ سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اس پانی میں

نمک کی تعداد تک کم ہوتی ہے کہ خون کے سرخ ذرات بالکل محفوظ رہتے ہیں اسی لیے اسے یونیورسل ڈور بھی کہا جاتا ہے۔

اشٹی سپیک دوا اور دانتوں کی صفائی کے لیے ایک اچھے مخجن کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔ یہ خراش کے داؤں اور زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اور کوئی ناریل کا پانی معدے کی سوچن کا بہترین علاج ہے۔

..... ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمبا کو تو شی سے ہونے والی خشک کھانی کا بہترین علاج ہے۔

..... آدھا سپ ناریل کا دودھ ایک کھانے کا چھینہ شد اور گائے کا دودھ ملا کر رات کو سونے سے پہلے پانی لینے سے خراش اور خشک کھانی ختم ہو جاتی ہے۔

..... ناریل کا پانی دل، جگہ اور گروں کی بیماریوں میں بھی فالکہ نہیں ہے۔

بزرگ کا پانی ناریل سے ڈاب بھی کہا جاتا ہے یہ پانی سے بھرا ہوتا ہے اور اس کے اندر گری بالائی جسیں

میں کو یہ شرتوں نہیں ہوتا اور چکنائی بھی کم ہوتی ہے بیض مہرین میں سے چند درج ذیل ہیں۔

ناریل پانی دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور غذا، حضم کرنے والی کی صفائی کرتا ہے۔ یہ قدرتی پانی انسانی جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے جس کے باعث جسم زیادہ سے زیادہ اور سزا کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

گردے میں پتھری والے لوگ ناریل پانی پیانا معمول ہنا ہیں، کیونکہ یہ پانی پتھریاں

کی قوت رکھتا ہے۔ پیشاب میں جلن ہے یا نالی میں انٹیکشن تو ایک گلاس ناریل پانی سے

فوری افاق ہو سکتا ہے۔ ناریل پانی میں دیگر چیزوں کے علاوہ انکشرواٹس اور پوٹا شیم کی

وافر مقدار بلٹ پریٹ کو ناریل اور دل کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ ناریل کا

پانی تازہ سنکرے کے جو س سے کم حراروں کی وجہ سے زیادہ سود مند ہے۔ اس پانی میں ماں کے دودھ والا ایسڈ ہوتا ہے لہذا

اسے ڈنے کے دودھ سے بہتر سمجھا جاتا ہے۔ اس پانی میں

نمک کی تعداد تک کم ہوتی ہے کہ خون کے سرخ ذرات بالکل محفوظ رہتے ہیں اسی لیے اسے یونیورسل ڈور بھی کہا جاتا ہے۔

جو: ناریل کی جزا ایک اچھی پیشاب اور دواؤ ہے۔ یہ

کے امراض، کھانی، بچپن، سوزاک اور جگر کی عکس

میں بھی مفید ہتائی جاتی ہے۔ اور کوئی ناریل کے

ذیل میں اسکی کچھ علامات کے بارے میں بتایا جا رہا ہے جنہیں اکثر خواتین نظر انداز کرتی ہیں۔

نظام باضمہ کی خرابی / نوزیا:

خبراب نظام ہاضم اور معدے میں درد، دل کے دورے کی ایک اہم

علامت ہے۔ لیکن اسے صرف اور صرف پیٹ سے متعلق تکمیل کرنا جاتا ہے۔ اُنیں آناء کھانا ہضم نہ ہونا پہلی دردشان نہ ہو۔ یاد کر کے! ہر مردوں عورت یا کسی بھی انسان میں مروڑ اور درد عام پیدا ریت نہیں یہ دل کے دورے کی شروعات ہو سکتی ہیں۔ کچھ خواتین میں پیٹ کے اوپری حصے میں ایک حقیقت شائع ہوئی تھی جس میں بتایا گیا کہ برس زائد عمر وائی خواتین میں یہ علامات ممکن دل کے

علامات پر غور نہیں کیا جاتا جس میں سینے یا بائیکیں بازو میں چیز آنسے والی شکایات، علامات میں سینے میں درد حسوس نہیں ہوا تھا جس کی وجہ سے وہ یہ سمجھ دیتا جو اور پھر میں دل کا درد جاتے ہے۔ اس کی شرح بڑھتی جاتی ہے۔

امراض قلب کو مردوں

کی پیدا ری کہا جاتا تھا لیکن یہ گھنے وقت کی بات ہے اب دنیا بھر میں خواتین میں بھی اس کی شرح بڑھتی جاتی ہے۔

خواتین میں

دل کے مرض!

عام مشاہدہ ہے کہ چاول کھانے کے بعد تھوڑا ساتاریل کھالیے۔ چاول فوراً ہضم ہوتے ہیں اور بڑھتے بھی ہیں۔

بنیان چاہیے۔ ناریل صفر کو دور کرتا ہے۔ برقان میں مرنے کے لئے ناریل کا تیل کاپانی پیدا نہیں شکار کی مختلف بیماریوں کو درکرتا ہے۔

پیچھوں کے مریض کو ناریل کا دودھ بنانے کے لیے چکلوں کھلانا مفید ہوتا ہے۔

ناریل کے یا لوں کی راکھ کوپانی میں گھول کر تھراہ پانی پیکی والے مریض کو پلانابے حد مفید ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل گردے اور مٹانے کی قوت اور چربی پیدا کرنے کے لیے مفید ہے۔

ناریل کے چوتھے توپانے ناریل میں ایک چوتھائی بندی ملا کر پولی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوتھے کی جگہ ٹکر کرنے سے چوتھا کارڈ اور سو جن تھیک ہو جاتی ہے۔ کثرت ایام اور بواہیر میں ناریل کے پوست کا چھکلا جلا کر ایک گرام بھراہ پانی کے لینے سے فائدہ

چوتھائی بندی ملا کر پولی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوتھے کی جگہ ٹکر کرنے سے چوتھا کارڈ اور سو جن تھیک ہو جاتی ہے۔ کثرت ایام اور بواہیر میں ناریل کے پوست کا چھکلا جلا کر ایک گرام بھراہ پانی کے لینے سے فائدہ

بیز یوں اور پھلوں کا استعمال، دل کے امراض سے بچاؤ ممکن

ماہرین طب نے کہا ہے کہ سادہ طرز زندگی اپناتے ہوئے مرغ غذاوں کی بجائے بیز یوں اور پھلوں کے زیادہ استعمال سے دل کے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ مسلسل ذہنی دباو میں کام کرنا، نیند کی کمی اور پیدل دل چلنے جیسے عوامل کے باعث دل کے امراض میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے، جس سے بچا کے لیے ضروری ہے کہ طرز زندگی میں تبدیلی لائی جائے۔

ماہرین نے اخذ کیا کہ روزانہ کر کے ساتھ ساتھ وزش سے موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے، کیونکہ موٹاپے کی وجہ سے انسان میں ہائی بلڈ پریشر، کولیشورل کی زیادتی اور فالج کے بیس اور روزانہ ایک گھنٹہ لگاتار پیدل چلنے سے مذکورہ بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

ماہرین نے کہا ہے کہ اتنے کی سقیدی، ہری سبزیاں، دلشیں، پھل اور ریشے دار غذاوں کا تزايدہ استعمال صحت مند رہنے کی ضافت ہے۔

موٹاپے اور بیماریوں سے بچاؤ کے لیے چکنائی والی اشیاء اور کولنڈر نکس کا استعمال ترک کر دیں۔

ہوئے آئے ہیں یادل اتنی زور سے دھر کئے گے کہ میتے
سے باہر نکلتا ہوا محسوس ہو رہا ہو تو یہ صرف اور صرف دل
کے دورے کی واضح علامت ہے۔

80 برس سے زائد عمر کے مردوخاتین میں دل کے

دورے کی علامات و وجہات مختلف ہو سکتی

ہیں۔ ماہرین امر ارض قلب کا کہتا ہے کہ جس

کسی شخص کو اچانک ایسی

یہاں پر یا ٹکالیف

لاحق ہونے لگیں جو

اس سے پہلے کبھی غاہر

نہ ہوئی ہوں تو ایسی صورتحال

میں معانِ کاتعاون کسی مکملہ پیاری کے جملے

سے بچا سکتا ہے۔

ایک چاق ڈپونڈ انسان اگر اچانک کمزوری محسوس
کرنے لگے اسے چک آنے لگیں یا یادداشت میں فرق
محسوس کرے تو یہ چونکے کی بات ہے، یقیناً کچھ تو گزیرہ
ہے۔ یاد رکھیں! اگر آپ کی قلبی ہشی میں امر ارض
قلب، ہائی بلڈ پریسیر، کولیمپرول کی زیادتی شامل ہیں تو

احتیاط آپ کافر ہے اور علاج معانِ کی ذمہ داری.....!



اویاء اللہؐ کی تعلیمات کو عام کرنے
اور ثابت طرز فکر کی ترویج کے لیے

روحانی ڈاکٹر

کی توسعی اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

نیند نہ آنا:

امریکی ماحصلین کے مطابق یہ علامت سمجھے سے باہر

ہے کہ کسی انسان کو نیند کی کمی سے دل کا دورہ بھی پڑ سکتا

ہے۔ لیکن تحقیق میں شامل مریضوں کی بڑی تعداد سے

دل کے دورے سے پہلے رومباوتے والی علامات

کے بارے میں معلوم کیے گئے سوالوں کے

جوابات میں دورے سے ایک

یعنی یا ایک ماہ قبل نیند کی کمی

بھی شامل تھی۔

مریض نیند سے خالی

آنکھوں اور زور زور

سے دھمکتے دل کے ساتھ

پوری رات جاگ کر گزار دیتا

ہے۔ اگر آپ کو نیند کی کمی شکایت نہیں رہی مگر اچانک

کچھ دنوں سے یہ مسئلہ لاحق ہو گیا ہے تو پھر معانِ کی

رجوع کرنے میں دیرینہ کریں۔

نزلہ، زکام جیسی علامات:

حشری اور قدرے پیسے میں بھی جلد، بالآخر سر درد،

خکھن اور کمزوری محسوس ہونا یہ علامات صرف نزلہ، زکام

کی نہیں ہیں بلکہ ان علامات کے ساتھ دل کا دورہ بھی پڑ سکتا

ہے۔ میتے میں بھاری پین اور دیباہ محسوس ہونے سے مراد

شدید شدید لگنا ہوئی ہے۔

یہ علامت زکام کے ساتھ ظاہر ہو تو بارٹ ایک بن

سکتی ہے۔ ان علامات کے ساتھ اگر بخار نہ ہو اور مستقل

کھانشی رہے تو معانِ کی پاس جانے میں ہی تکلف دی ہے۔

دل کی دھڑکن یا نبض میں تیزی:

ایک جانی بچانی کی علامت نہیں یادل کی دھر کن

میں تیزی ہے لیکن یہ تیزی جب اس قدر ہو کہ آپ کو

اچانک محسوس ہو کہ آپ کسی اپنی سطح پر سے بھاگتے

میں شامل سرفیض خواتین نے دل کا دورہ پڑھنے کے
اپنے بچھلے معمولات میں تھکن کے شدید اچانک حملے
بارے میں بتایا۔ اگر روزمرہ معمولات میں آپ ایک
پھر تین خاتون ہیں اور اچانک تھکن کے ایسے حملے کا ہم
ہو جائیں جو آپ کو ٹپنے پڑنے پہاں تک کے بلند سے کم
روکے تو اسی وقت ہنگامی بیناد پر معانِ کی رجوع کریں۔

سانسیں لینے میں دشواری یا چکر آنا:

جب دل کو خون کی مناسب رسیدنیں ہوتی تو اسے

درکار آئیں جیسی بھی نہیں ملتی اور جب خون میں آئیں

ہو جائے تو تیزی سا سنس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔ اس

کے ساتھ چکر آنا اور سر درد بھی ہو سکتا ہے۔ تشویشاں

کہ درد کی کندھے کے جزوے ہوئے حصوں میں درد محسوس

ہو یا پھر وہ یہ محسوس کرے کہ یہ درد جبڑے اور کان کی

طرف جا رہا ہے۔

ثانگوں پر درد یا درد:

جب دل کے پچھے لپانام درست طور پر انجام نہیں

دے پاتے یعنی خون کے ذریعے شووز سے اخراجی فضلہ باہر

نہیں لے پاتے جس کے نتیجے میں اخراجی مائع جسم میں

ہی رہ جاتا ہے۔

اس عمل کو Edema کہتے ہیں یہ عام طور پر میرد

خکھوں اور ناٹگوں میں ظاہر ہوتا ہے کیونکہ یہ احتشاء دل

سے سب سے زیادہ دور ہیں اور ان تک دوران خون یوں

بھی سب سے کم ہوتا ہے۔

جب میرد، ناٹگوں، خکھوں اور یافتوں کو درکار خون

نہیں ملتا تو یہ درد میں بنتا ہو جاتے ہیں۔ اس حال کو

Ischemia کہتے ہیں۔ ناٹگوں میں مستقل شدید درد اور

انتہکن رہتی ہے۔

دورے کی نشاندہی کرتی ہیں۔ نظام پاہنہ سے متعلق
معدے یا پیٹ کی پیاری کی تمام علامات دل کے دورے کا
سبب نہیں بنتیں۔ لیکن ماہرین نے خواتین اور مردوں
میں بھی دل کے دورے کی علامات میں نظام ہضم کو اہم
سبب پایا ہے۔

احتیاط یہ کہیجے کہ اگر اچانک ایسی علامات ظاہر ہوئے
گیں تو فوراً معانِ کی رجوع کریں۔

جبڑے، کان، گردن یا کندھوں میں درد:

بازو، کندھے اور یہیں میں شدید اچانک اٹھنے والا درد

دل کے دورے کی اہم علامت ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں

کہ ہر مریض کو یہ درد ہو، یہ بھی ہو سکتا ہے کہ مریض کو

گردن یا کندھے کے جزوے ہوئے حصوں میں درد محسوس
ہو یا پھر وہ یہ محسوس کرے کہ یہ درد جبڑے اور کان کی

طرف جا رہا ہے۔

تیسرے دل کے دورے سے پہلے کندھوں

کے جزو میں درد اختیا ہے، یہ درد مستقل ایک جگہ نہیں

ہوتا بلکہ گھومنا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ درد کا اصل مقام

علموم کرنے میں دشواری ٹیش آتی ہے اور سمجھ نہیں آتا

کہ درد کس جگہ ہو رہا ہے؟ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آج آپ کو
گردن میں درد محسوس ہو تو کل یہ درد غائب ہو جائے،

تیسرے دل کے درد کا اور جبڑے کے جھلکے حصے میں ہوئے

لگتے۔ اسی صورتحال میں متاثر ہٹھیں کے لیے یہ سمجھنا

مشکل ہی نہیں تا ممکن ہوتا ہے کہ یہ درد کیوں اور کہاں

ہو رہا ہے؟ لیکن اس قسم کا درد جسم میں گھومتا ہوا محسوس
ہو تو قوری طور پر معانِ کی پاس جائیں۔

تھکن:

مستقل تھکن اوت رہتا اور جسم کے مختلف اعضا میں

درد بھی بارٹ ایک کی ایک علامت ہے۔ ماہرین کی تحقیق

جلد انسانی جسم کا سب
بڑا عضو ہے اور یہ جسم
کے ان اعضا میں سے ایک
ہے، جن کا تعلق بیرونی ماحول
سے ہے اور راست ہوتا ہے۔
یہی وجہ ہے کہ انسان کے
یرونی ماحول میں کسی بھی جسم
کی تبدیلی انسانی جلد پر بہت
مہماں اثر دلاتی ہے۔

اس کے علاوہ جسم کے

اندر ورنی اعضا میں کی بہت سی بیماریاں بھی انسانی جلد پر اپنے
کی بندش کی وجہ سے بنتے ہیں۔ یہ غددوں چونکہ سن بلوغت
اعراض چھوڑتی ہیں۔ یہاں تک کہ بہت سی اندر ورنی

کے بعد کام کرنا شروع کرتے ہیں،
بیماریوں کا پیچے ہی اس وقت چلتا ہے،
ذَاکرِ عَدِيلِ مشتاق

اس لیے یہ دانے بھی نوجوانی میں
حرب اس بیماری کا اثر جلد میں کسی
تمودار ہوتے ہیں۔ نہ صرف خواتین بلکہ مرد حضرات بھی
تہذیبی خراہی کا باعث بتاتے ہیں۔

ان دانوں کی وجہ سے کافی پریشان ہوتے ہیں۔ اس لیے
عام لوگوں اور عطا یئوں کی باتوں میں آکر اسرا یہ کریمیوں

اہمیت کا اندازہ

کا استعمال کر بیٹھتے ہیں۔ اس کے علاوہ عام
رُنگ گورا کرنے والی یادانے ختم کرنے
والی بعض کریمیوں میں بھی اسرا یہ

بھی جلد کی بیماری خارش بھی
مریض کی روزمرہ زندگی کو معاشی اور
معاشرتی لحاظ سے بڑی طرح متاثر کر سکتی ہے۔

شاہل کیا جاتا ہے، جن
کے استعمال سے وقق

آج ہماری گنگوکا مقصد نہ صرف
جلدی امراض کی اہمیت کو اب گزر کرنا
ہے، جنہیں ہم اکثر نظر انداز کر دیتے

طور پر توانے بیٹھ جاتے ہیں، لیکن جیسے ہی ان
کا استعمال ترک کیا جائے، تو پسلے سے بھی زیادہ دانے نکل

تیں، بلکہ عام روزمرہ جلدی امراض سے حقیقی آکاہی بھی
ہے، تاکہ ان امراض کے حوالے سے معاشرے میں
موجود بہت سے غلط نظریات کی صحیح بھی ہو سکے۔

چہرے کے کلیں مہا سے اور دانتے پوری دنیا کی طرح
ہمارے ہاں بھی کافی عام ہیں۔ عام خیال یہ کیا جاتا ہے کہ یہ

دانے معدے میں خرابی کی وجہ سے بنتے ہیں۔ دراصل یہ

چکلبری ایک ایسا مرض ہے، جس میں جسم کا مدافعی

کوڈنگ ۱۳۵

ذائقہ عمدہ ہے دوسری قسم کا دان جھوٹا اور گولائی کی جاتی ہے مسروکا پودا ذائقہ فٹ تک بلند ہوتا ہے اس کی اوپر مائل ہوتا ہے۔ اس کی دال "مطلق سور" بھی کہلاتی ہے

یہی بھی ہوئی تین شاضیں ہوتی ہیں جن میں زردی مائل کے نیچے پھول لگے ہوتے ہیں، ہر شاخ کے ساتھ جو بندی کے لحاظ سے سور اور ہوتی ہے۔ بہتر قسم وہ ہے جس کا دان سفیدی مائل ہو۔ غباتی درجہ بندی کے لحاظ سے سور اور مژہ کا تعلق ایک ہی خاندان سے چھپلیوں کے درمیان نظر ہوتے ہیں، ان چھپلوں سے

سور اس میں بنتا افراد کو چوٹ سے بھی پچنا چاہیے کیونکہ چوٹ یا خراش لگنے کی وجہ پر بھی مر منودار ہو سکتا ہے۔

چبیل (ایگزیرا) عموماً بلدر خارش، الرجی یا کسی بھی وجہ سے بار بار خارش کرنے سے شروع ہوتا ہے، اس لیے مر من (گو کہ یہ بہت مشکل ہے) چبیل کی وجہ پر خارش کرنے سے احتساب کرنا چاہیے۔

چبیل کی بہت سی اقسام ہیں اور یہ کسی بھی عمر کے افراد میں ہو سکتی ہیں۔ چبیل کے زخم کو ویسلین وغیرہ سے ترخ خانجا ہے۔

چبیل کا چوٹ سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، مگر فنسک کی طرح چبیل بھی بار بار منودار ہوتا ہے، اس لیے مریض کا نظام زندگی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ برص یا چبیل با جھ لگانے سے یا ساتھ رہنے سے ایک دوسرے کو منتقل نہیں ہوتے۔

اسکیلیز یا استعدی خارش ایک کیڑے کی وجہ سے ہوتی ہے، جس میں خاص طور پر با تھوں کی الگیوں، پیٹ اور اعضاہ مخصوص پر سرخ دال اور پورے جنم پر بالخصوص رات کو خارش ہوتی ہے۔ یہ بیماری چوکہ ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل ہوتی ہے، اس لیے ایک فرد کو ہو، تو اس کے ساتھ رہنے والے تمام افراد کو بھی علاج کرنا چاہیے، چاہے ان افراد میں یہ بیماری ہو یا نہ ہو۔ اس بیماری کا علاج ابتدائی سادہ ہے، مگر عطاکی اس بیماری میں بھی اسکیلیز کا استعمال کرو کہ اس مرض کو بہت زماں اور چھپیدہ کر دیتے ہیں۔ چھپلوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے، انہیں بہت زیادہ منتقل کر کھا جائے جو کہ عام طور پر بار بار مند دھونے یا نہانے سے ہوتا ہے، تو اس پر سفید نشان پڑ سکتے ہیں۔

نظام اپنے ہی جسم کی جلد میں موجود سیارہ نگت پیدا کرنے والے خلیوں کو ختم یا کم کرنا شروع کر دیتا ہے اور جلد کہیں سے کالی اور کہیں سے سفید نظر آتی ہے۔ عام طور پر یہ نیخل کیا جاتا ہے کہ چھپلی کھانے کے بعد دودھ کے استعمال سے پھلبی کا مرض لا جھ ہوتا ہے، مگر کسی کسی بات میں کوئی صداقت نہیں۔ اس مرض کے مختلف طریقہ علاج موجود ہیں، مگر کسی بھی قسم کے علاج کی کامیابی کے بارے میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ تاہم پھلبی کے مریضوں کو خاص طور پر اپنی جلد کے سفید دھپلوں کو دھوپ اور چوپے کی شاغلیوں سے بچا کر کھانا چاہیے۔

داد (ینینا) اور پھچوندی (کینیندا) ایک فنسک کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ داد تو عام طور پر دارے کی صورت میں بڑھتا ہے، مگر پھچوندی عموماً جلد کی تھوں میں سفیدر نگت کی صورت میں منودار ہوتی ہے۔ یہ بیماری با تھوں اور پاؤں کے ناخنوں کو بھی خراب کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ نبی، پانی اور پیستہ فنسک کو بڑھنے میں مدد دیتا ہے۔

کالی رنگت اور چھائیوں کے لیے کمس کر بیٹھیں یا رنگ گور کرنے والی ایسی کریموں کے استعمال سے احتساب کرنا چاہیے، جن میں اسٹرائیڈ شامل ہو، جو چھائیوں کو بوقتی طور پر ختم کر دیتا ہے، مگر بعد میں بہت سے نقصانات کا موجب ہتا ہے۔

ارس (سورائیس) میں جلد کی بالائی پرت میں خلیوں کی پیداوار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور متاثرہ حصوں پر جلد کھردی، موٹی اور باریک چاندی جیسے چھکلوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اسکی جگہ پر خارش بھی ہو سکتی ہے۔ یہ مرض ناخنوں کی خرابی اور جوڑوں کے درد کے ساتھ بھی منودار ہو سکتا ہے۔ علاج سے مکمل بھیک ہو جانے کے بعد یہ مرض دوبارہ بھی لا جھ ہو سکتا ہے۔

قدیم ترین انسانی خوراک

ہے۔ امام ابن القیم الجوزیہ کے مطابق "سب سے عمدہ سور دانے والی سفید رنگ کی ہوتی ہے جو جلد ہی کپ جاتی ہے۔"

سور کی دال دنیا بھر میں پسند کی جاتی ہے، پورپ، ایشیا اور شمالی افریقیہ میں بالخصوص بہت مقبول ہے، افریقیہ اور مشرقی وسط کے مطابق تبدیلی کی جا سکتی ہے، اس سے حاصل کی جاتے والی دال کی رنگت سرخ سے بھورے رنگوں کے درمیان کی ہو سکتی ہے۔

لens Esculentum ہے اور عربی میں اسے عدس کہتے ہیں، جس کے معنی بڑا کرنے والا شیشہ ہے۔

کاشکاروں نے سور کی دال کی کئی تسمیں پیدا کی ہیں جن میں پھول کی رنگت، دانوں کی تعداد حالات اور کوشش کے مطابق تبدیلی کی جا سکتی ہے، اس سے حاصل کی جاتے والی دال کی رنگت سرخ سے بھورے رنگوں کے درمیان کی ہو سکتی ہے۔

پاکستان میں سور کی دال کی جگلی قسم بھی دستیاب ہے، جو خود رہو ہوتی ہے۔ اس کا دان گول اور چھپٹا ہوتا ہے جو بطور دوستہ تعالیٰ ہوتا ہے۔ عام سور کی اقسام دو ہیں جن میں ایک کا دانہ بڑا چھپٹا اور گول ہوتا ہے، خالی رنگ کا بڑا اور چھوٹا دان ملکہ سور کہلاتا ہے، یہ پکانے میں دیر سے گلتی ہے۔ اس کا

شائستہ زرین
اکتوبر ۲۰۱۷ء

روزگار انجمن

شامل ہو گئی مذکورہ علاقوں میں دال کا شورپہ یا دسرے شوربے میں دال ایک مقبول اور انوکھا شاندہ ہے۔

مصور کی دال میں جرا شیم کش صلاحیت پائی جاتی ہے، اس لیے اس کا کھانا اور لگانا سوڑش کے لیے مفید ہے۔ اس میں Legumin کی موجودگی ہی دراصل سوڑش کے خلاف اس کے اٹھا کا سبب ہے۔

"Legumin" لمحیمات میں سے ہے جو نہ صرف جسم کو تقویت دیتی ہے بلکہ بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت بھی اس میں ملتی ہے۔

dal کا شورپہ یا گوشٹ کی سختی میں دال کا اضافہ کرنے سے اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے، بخدا میں سور کی دال اور مژر کی سختی پلاتے کا طبق تجربہ بھی کامیاب رہا ہے۔ ماہرین اسہال میں دال کا شورپہ مفید قرار دیتے ہیں، سور کی دال با آسانی ہضم کرنے کے لیے عموماً اس میں لوگ، دار چینی، جانکل، جوتوری، فزور اور چند رملکار پکانے سے جنم کو عمدہ خدا میر آتی ہے اس میں پودینہ ڈالنا بھی اچھا ہے۔ بعض اطباء کے مطابق سور کی دال کو سرکم پانی میں گھوٹ کر پکانے سے بلغم کی وجہ سے آنے والا بخار کا جاتا ہے۔

قدیم زمانے میں مصر میں سور کا استعمال بطور دال نہیں ہوتا تھا بلکہ دال کا آٹا پیس کر اس کی روٹی پکائی اور کھائی جاتی تھی۔ قدیم زمانے میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کے لیے ایک روٹی پیتی تھی جس کو شیخیدی کے ساتھ اس کر کے پھنسنیوں پر لگانا ان کو شتم کرتا ہے۔ روغن گل کے ساتھ ملکار اس کا یہ آنکہ کے درم کو ٹھیک کرتا ہے۔ شہتوں کے پتوں کے ساتھ ابال کر اس جوشاندے سے ٹکلیا کرنا آنے میں مفید ہے۔ سور کی دال کو سمجھی اور دودھ ملکار چہرے پر بٹے جلد پچکدار ہوتی ہے۔ سور اور خربوزے کے چودہ میں بیس کر جمپہ بٹتے سے جلد صحت مند نظر آتی ہے۔

مسلسل سور کی دال کھانے سے پریشان خواب نظر آتے ہیں، ذہنی گھنٹن محسوس ہوتی ہے، بوایر، قولانج اور

کبری کا گوشٹ ملانا اصلاح حال کے لیے بہتر ہے۔ سور کی دال اور مژر کی سختی پلاتے کا طبق تجربہ بھی کامیاب رہا ہے۔

ماہرین اسہال میں دال کا شورپہ مفید قرار دیتے ہیں، سور کی دال جنم کے لیے طاقت بخش ہے، اطباء قدم کے مشابہے کے مطابق سور اور چند رملکار پکانے سے جنم

کو عمدہ خدا میر آتی ہے اس میں پودینہ ڈالنا بھی اچھا ہے۔ بعض اطباء کے مطابق سور کی دال کو سرکم پانی میں گھوٹ کر پکانے سے بلغم کی وجہ سے آنے والا بخار کا جاتا ہے۔

قدیم زمانے میں مصر میں سور کا استعمال بطور دال نہیں ہوتا تھا بلکہ دال کا آٹا پیس کر اس کی روٹی پکائی اور کھائی جاتی تھی۔ قدیم زمانے میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کے لیے ایک روٹی پیتی تھی جس کو شیخیدی کے ساتھ اس کر کے پھنسنیوں پر لگانا ان کو شتم کرتا ہے۔ روغن گل کے ساتھ ملکار اس کا یہ آنکہ

کے درم کو ٹھیک کرتا ہے۔ شہتوں کے پتوں کے ساتھ ابال کر اس جوشاندے سے ٹکلیا کرنا آنے میں مفید ہے۔ سور کی دال کو سمجھی اور دودھ ملکار چہرے پر بٹے جلد پچکدار ہوتی ہے۔ سور اور خربوزے کے چودہ میں بیس کر جمپہ بٹتے سے جلد صحت مند نظر آتی ہے۔

مسلسل سور کی دال کھانے سے پریشان خواب نظر آتے ہیں، ذہنی گھنٹن محسوس ہوتی ہے، بوایر، قولانج اور

کبری کا گوشٹ ملانا اصلاح حال کے لیے بہتر ہے۔ سور کی دال اور مژر کی سختی پلاتے کا طبق تجربہ بھی کامیاب رہا ہے۔

ماہرین اسہال میں دال کا شورپہ مفید قرار دیتے ہیں، سور کی دال جنم کے لیے طاقت بخش ہے، اطباء قدم کے مشابہے کے مطابق سور اور چند رملکار پکانے سے جنم

کو عمدہ خدا میر آتی ہے اس میں پودینہ ڈالنا بھی اچھا ہے۔ بعض اطباء کے مطابق سور کی دال کو سرکم پانی میں گھوٹ کر پکانے سے بلغم کی وجہ سے آنے والا بخار کا جاتا ہے۔

قدیم زمانے میں مصر میں سور کا استعمال بطور دال نہیں ہوتا تھا بلکہ دال کا آٹا پیس کر اس کی روٹی پکائی اور کھائی جاتی تھی۔ قدیم زمانے میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کے لیے ایک روٹی پیتی تھی جس کو شیخیدی کے ساتھ اس کر کے پھنسنیوں پر لگانا ان کو شتم کرتا ہے۔ روغن گل کے ساتھ ملکار اس کا یہ آنکہ

کے درم کو ٹھیک کرتا ہے۔ شہتوں کے پتوں کے ساتھ ابال کر اس جوشاندے سے ٹکلیا کرنا آنے میں مفید ہے۔ سور کی دال کو سمجھی اور دودھ ملکار چہرے پر بٹے جلد پچکدار ہوتی ہے۔ سور اور خربوزے کے چودہ میں بیس کر جمپہ بٹتے سے جلد صحت مند نظر آتی ہے۔

لہنیا

معدے کی تیز ایسیت، تجنیر معده اور
نیند نے آنے کی شکایت کا موثر حل....

ہر اور سوکھا دھنیا ناصرف سالنوں، بزریوں اور سر درد ہو اور چکر آئیں، تو وہ دھنیا اچھی طرح کوٹ کر چجان کبیوں میں ڈالا جاتا ہے بلکہ اسے کئی بیماریوں میں بھی لیں اس میں مصری ہم وزن ملالیں۔ مصری نہ سلطے، تو چینی ملکر گرام کے قریب کھائیے۔ اگر بہت زیادہ نزلہ، زکام سر درد ہے تو اطرافیل کشنزی یونانی معماج کے مشورے سے استعمال کریں، فائدہ ہو گا۔

نکسیر کے لیے:-

ہرے دھنیے کے پتے پیس کر ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ آپ گھر میں بھی دھنیا اگھائے ہیں۔ جب دل چالا تازہ دھنیا توڑا اور چینی بیانی یا سانین میں کاٹ کر ڈال دیا۔ گھر میں سو گھنیں اور تھوڑا سا دھنیے کا رس بھی ناک میں لگے ہوئے ہرے دھنیے کی بہار ہوتی ہے۔ ڈال سکتے ہیں۔

گرمی سے چکر: کچھ لوگوں کو گرمی کی وجہ سے پکر آنے لگتے ہیں اور اچانک آنکھوں کے آگے اندھرا دست اور قی کی دباچیل جاتی ہے۔ گھر کے افراد اس میں چھا جاتا ہے، تو خشک دھنیا اور آملہ خشک دلوں 9.9 گرام لے کر کوٹ لیں۔ مٹی کے پیالے میں پانی دال کر سفوف کو پھگوئیں۔ رات کو پھگوئیں اور سچنی میں پانی چجان کر اس میں چینی ملکار کی لیں۔ چند روز میں شکایت دور ہو جائے گی۔ اگر معدے میں گیس کی وجہ سے

ثمين فاطمه
اگست ۱۹۷۲ء
روجھانی وال مجھ

پر دہی پھیلائیے، ہر ادھنیا ڈالیے، اس کا روپ بنانے کو رکھ لیجئے۔ اسے کھانے سے معدہ کی جلن دور ہو گی، بھوک لگے گی، پیسٹ بو جیں نہیں ہو گا۔

ہرے دھنیے کی چتنی: ہر ادھنیا پاریک کٹا ہوا دو کپ، سفید زیرہ دو چائے کے تھج، نمک حسب ضرورت، ہری مرچ 6 عدد، لال کھلیفہ، تو ہرے دھنیے کا رس نکال

مرچ ثابت 6 عدد۔

ان سب کو پیس کر رکھ لیں۔ کھانے کے ساتھ رکھے۔ ہاضم درست کرے گی۔ یہی چتنی آپ دہی میں بھی ملا سکتے ہیں۔ دبی کا رائٹہ: آدھا گلو دہی میں آپ تھوڑا سا نمک، بھی کالمی مرچ، پاہو اس فیدر زیرہ ملا کر

پیٹ کے کیزوں کے لیے:- چینت لیجئے، اب اس میں باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا ایک کپ خشک دھنیا صاف کر کے باریک پیس کر رکھ لے۔ 12، 12 گرام کی پیاس پاندھیں، ایک گلاس پانی میں ملائیے، ایک بیالہ کاٹ کر ڈالیے، دو تین ہری مرچ کاٹ کر ملائیے، ایک ٹھار چوکور کاٹ کر ڈالیے۔ گرمیوں میں ایک بڑا یہوں چوڑی ہے، اس میں چینی ملائیے اور 12 گرام سفوف کھا کر پانی پیجئے۔ ہرے دھنیے کی سینڈوچز: مرغ غذا کھانے سے جسم میں حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ تنیر معدہ کی شکایت ہو سکتی ہے۔ ایسے میں آپ ہرے دھنیے کی سینڈوچز کو آدمیوں کے لیے پیش کرو۔ 48 گرام ہرے دھنیے کے نرم ناٹک پتے اور ٹھنڈیاں دھو کر باریک کاٹ لیں۔ اس پر آدھا تھج چینی چھڑک دیں۔ سلاں کس پر دھنیے اور چینی ملپتے اس پر رکھیں۔ اس پر دوسرا سلاں رکھیں۔ اسی طرح چار سلاں پتا کر تھج ناشتر میں کھائیے۔ اگر آپ روٹی کھاتے ہیں، تو سادہ روٹی اخھائیے نہیں۔ بارہ تیرہ دن گرمی کے موسم میں تیل تیار

منہ کے چھالیے: منہ کے چھالوں کے لیے بھی ہر ادھنیا مفید ہے۔ خشک دھنیا پیس کر رکھ لیں۔ دو چار دفعہ منہ میں چھڑکیں۔ گرمی کی وجہ سے زبان پک یا سوچ جائے، تو وہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ٹھنی زبان پک یا سوچ جائے، تو وہ بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ ٹھنی ملکر کر کرے میں کے پیالے میں رات کو گلاس بھر پانی میں ڈال کر بھجو دیں۔ صبح چجان کر بلکہ سی مصری یا چینی ملکر پی لیں۔ چند روز میں دل کی دھوکن اعدال کر آجائے گی۔

دل کی دھوکن کے لیے: گرمی کے موسم میں بعض لوگوں کے دل کی دھوکن بڑھ جاتی ہے۔ ایسے میں بھی خشک دھنیا کام آتا ہے۔ 24 گرام خشک دھنیا رگز کر کرے میں کے پیالے میں رات کو گلاس بھر پانی میں ڈال کر بھجو دیں۔ صبح چجان کر بلکہ سی مصری یا چینی ملکر پی لیں۔ چند روز میں دل کی دھوکن اعدال کر آجائے گی۔

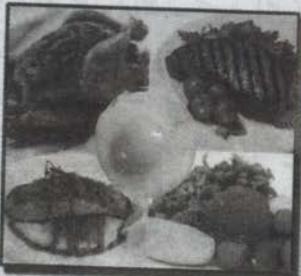
خشک دھنیا کوٹ چجان گر کر لیں۔ ہم وزن مصری ملا کر دوبارہ پیس لیں۔ یہ سفوف دل کے عوارض میں بہت مفید ہے۔ تقریباً 7 گرام سفوف خشندے پانی سے روزانہ کھائیے۔

مسوڑہوں کی تکالیف کے لیے:- روزانہ ہر ادھنیا پاریک کاٹ کر تقریباً 24 گرام کے قریب دھنی میں ملا کر کھائیے اور آدھے چھٹانک ہر ادھنیا کاٹ کر ایک کلوپانی میں خوب جوش دے کر ٹھنڈا کر کر رکھ لیں۔ دن میں دو تین بار غزارے کریں اور ہر ادھنیا دھنی کے ساتھ کھائیں۔ چند روز یہ عمل کرنے سے سوڑھ مضمبوط ہوں گے، نہ صرف منہ کی بدبو درد ہو جائے گی بلکہ ماس خورہ بھی ٹھیک ہو گا۔ منہ کی بدبو کی وجہ سے لوگ بہت پریشان ہوتے ہیں۔ اس شکایت میں ہرے دھنیے کو آدمی کر دیکھیں۔

معدے کی کمزوری:- کچھ لوگوں کو معدہ کمزور ہونے کی شکایت رہتی ہے۔ جیسے ہی کچھ کھایا درد کے ساتھ رفع حاجت کے لیے جانا پڑے۔ بار بار حاجت ہوتی ہے۔ خشک دھنیا 60 گرام، مرچ سیاہ 24 گرام، نمک 24 گرام ملا کر چینی کر رکھ لیں، کھانے کے بعد تین ماش سفوف ذرا سے پانی کے ساتھ کھائیں۔ چند روز میں آرام آجائے گا۔ بڑی بڑی ہیاں یہ سفوف پتا کر گھر میں رکھتی ہیں۔

ہاں ایک اور بیات اگر گرمی کی وجہ سے دست آرہے ہوں اور ان میں خون بھی شامل ہو، تو 12 گرام خشک دھنیا پانی میں پیس چجان کر پی لیں۔ اسی طرح تو پر تھوڑا سا خشک دھنیا بخون لیں اور اسے پیس کر رکھ لیں۔ خونی دست کے لیے یہ آسان ساؤنکا ہے۔ 6 گرام سفوف دھنی میں ملا کر کھائیں یا پانی کے ساتھ چھٹانک ہیں۔





اللہجہ

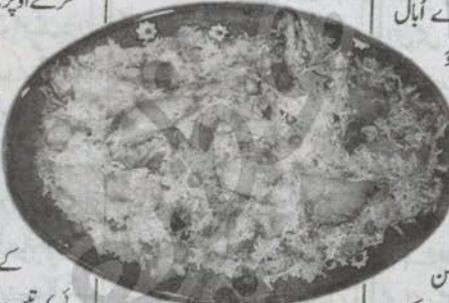
فلک ناز

اللہجہ اور فنادیت سے بھرپور فوٹوں کی مشکوگی پر گیئیں
آپ کے مترخان کی رونی میں اضافہ کر دیں گے۔

مکروے کمال لیں۔ گوشت گل جائے تو دے بیجی۔ دش میں سلاط کے پتے بچا کر اشیاء: چاول ایک کلو (بھگوڈیں)، بکا سائل لیں اور ایک پاؤ حصہ پکل کر سارے چاول ڈالیے اور گوشت کے مکروے اور جاکر پیش کیجیے۔

مغلنی بڑی بیانی

اس شیاء: بکرے کا گوشت آدھا کلو، تین حسب ذات، پا ہوا اور کس لہن 2 کھانے کے تھی، پیاز (باریک کٹی



ہوئی) تین عدد در میانی بھی ہوئی لال مرچ ڈیڑھ چائے کا تھی، ثابت گرم مالہ 2 کھانے کے تھی، جانکل پا ہوا

آدھا چائے کا تھی، جاتری بھی ہوئی بلدی 2 چائے کے تھی، تین حب ریشے ریشے کر لیں۔ بھی میں پیاز براؤن آدھا چائے کا تھی، جاتری بھی ہوئی کر کے سارا کٹا اور پا مالہ ڈال کر ذائقہ، خشک یہوں 6 عدد (کلوے کر لیں)، پا ہام 10 عدد (3 لیں) بھون لیں اور آدھا حصہ کمال کر گوشت کشش 3 چائے کے تھی (3 لیں)

ترکیب: گوشت میں آدھا مک، مالہ میں چاول، دال، چانکا گوشت، بلدی اور یہوں ڈال کرتے پانی میں شماں، آکواریخنی ڈال کر وہی آج پر پڑھائیے کہ مگ بھی جائے اور چاول پکائیے۔ چاول مگ جائیں تو میوہ جات بنانی پتی گھی آدمی پیالی، چاول آدھا کلو، بھر، دودھ آدمی پیالی، پندرہ منٹ انبل جائے تو یہوں کے اپر سے جا کر دس سے پندرہ منٹ دم

ترکیب: گوشت میں ثابت گرم

بر یانی اسپیشل

2 نیمی (کوت لیں)، دار چینی 3 گلوے، اور 2 چائے کے تھی (پاہو) سرخ مرق 2 چائے کے تھی (بھی ہوئی)،

بلدی 2 چائے کے تھی، تین حب ریشے کر لیں۔ بھی میں پیاز براؤن آدھا چائے کا تھی، جاتری بھی ہوئی کر کے سارا کٹا اور پا مالہ ڈال کر ذائقہ، خشک یہوں 6 عدد (کلوے کر لیں)، پا ہام 10 عدد (3 لیں) بھون لیں اور آدھا حصہ کمال کر گوشت

کشش 3 چائے کے تھی (3 لیں) کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کثائی خود ہے بہت کثائی بھی کہتے ہیں ایک خاردار بھی ہے جو زمین میں پھیل ہوئی ہے، اس کے پتے پیگن کے پتوں میں اور پھل بیر کی مانند گول ہوتے ہیں۔ اس کا ذات، مزاج گرم ہے، اسے صدوں سے دے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پاچ یا سات گرام اس کی بڑی پتوں اور

پھلوں کے سفوف کا جو شاندہ دے اور بھنی کھانی کے لیے مفید تابا جاتا ہے۔

عناب اچھی طرح دھوکر بالکل خشک کر کے ہرے دھی کے پانی میں بھگو دیں۔ شام کو بھگوئے اور صبح بھلی آجی جوش دیجیے۔ دو تین جوش اسکی، تو عناب نکل کر باہر سے مسل کر دا لیے، چینی طالیے اور بھلی آجی پر پکائیے۔

شربہت کی طرح ہو جائے، تو انبار کر بولوں میں بھر لیں۔ صبح و شام یہ شربہت عام شریبوں کی طرح پانی میں ملاکر استعمال کریں۔

آدھے سر کا درد کا پرانا نسخہ:
خشک دھنیا 9 گرام، او سطخو دس 9 گرام، کالم مرچ 6 عدد لے کر باریک سرد ایک کی طرح جیسی لیں۔ جنہاں میں پانی ملا کر کپی لیں۔

بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اسے آپ بچوں کو بھی دے سکتے ہیں اور خود بھی بیک۔ نیند اچھی آئے گی اور پاہن درست رہے گا۔

چھپاکی (الرجی) کے لیے شربت:
میں مخفذ اپنی ملا کر جہار منہ لیں،

یہ نجح آدھے سر کے درد کے لیے مفید ہے۔



دے کوسافی اور پیچھوں کا مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن طب قدم کی رو سے اس کا تعلق پیٹ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس کے علاج میں معدے اور نظام ہضم کی اصلاح پر بھی توجہ دی جاتی ہے اور

خاص طور پر قبض دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کثائی خود ہے بہت کثائی بھی کہتے ہیں ایک خاردار بھی ہے جو زمین میں پھیل ہوئی ہے، اس کے پتے پیگن کے پتوں میں اور پھل بیر کی مانند گول ہوتے ہیں۔ اس کا ذات، مزاج گرم ہے، اسے صدوں سے دے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پاچ یا سات گرام اس کی بڑی پتوں اور

پھلوں کے سفوف کا جو شاندہ دے اور بھنی کھانی کے لیے مفید تابا جاتا ہے۔

ہو جائے گا۔ اب سردی میں بائیکس دن رکھیں اور چھان لیں۔ جو لوگ دماغی کام کرتے ہوں، سر درد پہنچا ہو، گری برداشت نہ ہو اور نیند نہ آتی ہو ان کے لئے یہ تسلی مفید رہے گا۔

شربیت - دھنیا: تازہ ہر ادھنیا اچھی طرح دھوئے۔ موٹی ٹھنڈیاں بھیک دیں اور زرم ٹھنڈیاں رہنے دیں۔ اب اس کا رس نکال لیں۔ تقریباً ایک ملروں ہوتا چاہیے، اس میں تین پاؤ چینی ڈالیں۔ بھلی آجی پر پکائیے۔

شربہت گاڑھا ہو جائے، تو انبار کر رکھ لیں۔ دھنیے کا خوش ذائقہ شربہت تیار ہے۔ گرمی کے موسم میں اسے پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اسے آپ بچوں کو بھی دے سکتے ہیں اور خود بھی بیک۔ نیند اچھی آئے گی اور پاہن درست رہے گا۔

چھپاکی (الرجی) کے لیے شربت:
ہرے دھنیے کا پانی ڈیڑھ پاؤ، عناب ایرانی چھنائک بھر، چینی آدھا کلو۔ کسی اشنیں لیں اسیں لیا شیشے کے برتن میں



جری بونی کے

ذریعے دمے کا

موثر علاج کیا

جا سکتا ہے

کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کثائی خود ہے بہت کثائی بھی کہتے ہیں ایک خاردار بھی ہے جو زمین میں پھیل ہوئی ہے، اس کے پتے پیگن کے پتوں میں اور پھل بیر کی مانند گول ہوتے ہیں۔ اس کا ذات، مزاج گرم ہے، اسے صدوں سے دے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پاچ یا سات گرام اس کی بڑی پتوں اور

رائے اور چنی کے ساتھ پیش کریں۔

چٹپیشی مسالہ دار بیانی

کئے ہوئے) 2 عدد در میانی، تمثیل

مالہ، ذرا سادہ

اسٹیمے: مرغی آدھا کلو پیز 2 عدد،

اس کے گلے کر لیں۔ پھر ایک پیلی

میں کھی ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب

گوشت ڈال کر تمام مسالہ ڈالیں پھر

کھانے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلے پر

بھونیں پھر دھی ڈال کر مزید بھونیں۔

گرم مسالہ اور پیاز ڈال کر بھونیں اور

ایک چوچھائی چائے کا چج، ہر ادھیا

آدھا گلڈی، یہوں کار 2 کھانے کے

چج، پودینہ آدمی گلڈی، زردے کا

رنگ حسب ضرورت، بیریانی ایسنس

چاول صاف کر کے بھگوڑیں پھر ان کو

ٹھنڈے قطرے، چاول آدھا کلو، تمسک 2

ٹھنڈے وقت تھوڑا سماں تک اور سفید

زیرہ بھی ڈال دیں۔ ایک پیلی میں پلے

چاولوں کی تہہ لگائیں پھر قورے کی

در میانی آچھ پر ایک سے دو منٹ پلاکا سا

کر پکیں پھر چاول 1 کنی اپالیں۔

ترکیب: آکل گرم کریں۔ پیاز

پیاز اسالہ ڈال کر بھونیں، در میان

فرانی کر لیں پھر مرغی، اور ک، بہن،

لال مرچ، گرم مسالہ، تمسک، بلڈی

ڈال کر بھونیں اور پکائیں۔ جب مرغی

پیالی پانی ڈال کر ڈھنڈھن دیں۔ پانی

لیں پھر دم پر کھ دیں۔ اب یہوں کا

خشک ہو جائے اور سبزیاں ادھی گلی

گولنے کے لیے، یہوں ایک عدد، گرم

(چوکور گلے کئے ہوئے) 2 عدد

ترکیب: گوشت صاف کر کے

در میانی، پھلیاں (چھوٹے گلے کی

میں کھی ڈال کر لیں۔ پھر ایک پیلی

لہن کے جوے 4 سے 6 عدد، سفید

گوشت ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب

کھانے کے چج، ہال مرچ ہی ہوئی 1

2 چائے کے چج، آلو بخارے 4 تا 6

کھانے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلے پر

بھونیں پھر دھی ڈال کر مزید بھونیں۔

ہری مرچ 2 سے 3 عدد، کونک

پھر اس میں قورمہ کا مسالہ ڈال کر جھی

ٹھنڈے وقت تھوڑا سماں تک اور ہری

ترکیب: لہن، زیرہ اور ہری

چاول صاف کر کے بھگوڑیں پھر ان کو

ٹھنڈے وقت تھوڑا سماں تک اور سفید

زیرہ بھی ڈال دیں۔ ایک پیلی میں پلے

چاولوں کی تہہ لگائیں پھر قورے کی

در میانی آچھ پر ایک سے دو منٹ پلاکا سا

کر گرم کریں اور پیاز کو سہن افرانی کریں۔

دودھ یا پانی میں نرہو گھول کر چاولوں

ٹرف چھڑک دیں اور ایک یہوں کا

خوشبو آنے تک بھونیں، آلو، گاجر،

رکھ دیں 15 سے 20 منٹ تک مزید پر

پھلیاں اور مٹر ڈال کر ٹماریں اور آدمی

ٹھوڑی گل جائے تو دھن ڈھن دیں۔ پانی

در میانی تیار ہو گی۔

پنچ رنگ بیانی

ہوئے چاول ڈالیں اور سفید در میانی اور

گوشت کے لیے، یہوں ایک عدد، گرم

ترکیب: گوشت صاف کر کے

در میانی، پھلیاں (چھوٹے گلے کی

میں کھی ڈال کر لیں۔ پھر ایک پیلی

لہن کے جوے 4 سے 6 عدد، سفید

گوشت ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب

کھانے کے چج، ہال مرچ ہی ہوئی 1

2 چائے کے چج، آلو بخارے 4 تا 6

کھانے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلے پر

بھونیں پھر دھی ڈال کر مزید بھونیں۔

ہری مرچ 2 سے 3 عدد، کونک

پھر اس میں قورمہ کا مسالہ ڈال کر جھی

ٹھنڈے وقت تھوڑا سماں تک اور ہری

ترکیب: لہن، زیرہ اور ہری

چاول صاف کر کے بھگوڑیں پھر ان کو

ٹھنڈے وقت تھوڑا سماں تک اور سفید

زیرہ بھی ڈال دیں۔ اس کو آدھے کھٹکے

گوشت پر ڈال دیں۔ چاولوں کے اوپر

پانی کا ٹھنڈا سماں تک اور ہری

ترکیب: چاول 1 کلو، پیاز 1 پاڑ،

لہن 1 پاڑ، گاجر 1 پاڑ، ہلکی گلی

کھانے کے لیے، یہوں ایک پیلی

لہن کے جوے 4 سے 6 عدد، سفید

گوشت ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب

کھانے کے چج، ہال مرچ ہی ہوئی 1

2 چائے کے چج، آلو بخارے 4 تا 6

کھانے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلے پر

بھونیں پھر دھی ڈال کر مزید بھونیں۔

ہری مرچ 2 سے 3 عدد، کونک

پھر اس میں قورمہ کا مسالہ ڈال کر جھی

چج، ہلکی ایک کھانے کا چج، لہن پانی

ترکیب: سب سے پہلے گوشت

ڈیڑھ کھانے کا چج، اور ک، پیانی

کے پسندے لے کر اس میں اور ک، پیانی

خٹک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو

ٹھنڈے کھانے کا چج، سرخ مرچ ثابت 10

عدد، کری پیچے 25 عدد، ہری مرچ 10 عدد

ترکیب: تمثیل کے چھٹے تمثیل کے

پے بادام ڈال کر 5 منٹ بھوت کے

بادام کے بعد دھی ڈال دیں اور

بھونیں کے بعد دھی شامل کر دیں۔

الگ برتن لے کر سرسوں کا تحلیل اور

دھی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ اس

میں بھونیں پانی کا ٹھنڈا سماں تک اور

بھونیں پانی تھانے کے لیے رکھ اکمیزہ ڈال دیں۔ اس کو آدھے کھٹکے

گوشت پر ڈال دیں۔ چاولوں کے اوپر

پانی کا ٹھنڈا سماں تک اور ہری

ترکیب: کاٹا ٹھنڈا سماں تک اور ہری

ترکیب: چاول 1 کلو، پیاز 1 پاڑ،

لہن 1 پاڑ، گاجر 1 پاڑ، ہلکی گلی

کھانے کے لیے، یہوں ایک پیلی

لہن کے جوے 4 سے 6 عدد، سفید

گوشت ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب

کھانے کے چج، ہال مرچ ہی ہوئی 1

2 چائے کے چج، آلو بخارے 4 تا 6

کھانے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلے پر

بھونیں پھر دھی ڈال کر مزید بھونیں۔

ہری مرچ 2 سے 3 عدد، کونک

پھر اس میں قورمہ کا مسالہ ڈال کر جھی

لیں، تمسک حسب ذائقہ۔

ترکیب: سب سے پہلے گوشت

ڈیڑھ کھانے کا چج، اور ک، پیانی

کے پسندے لے کر اس میں اور ک، پیانی

خٹک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو

ٹھنڈے کھانے کا چج، سرخ مرچ ثابت 10

عدد، ہری مرچ 10 عدد

ترکیب: تمثیل کے چھٹے تمثیل کے

پے بادام ڈال کر 5 منٹ بھوت کے

بادام کے بعد دھی ڈال دیں اور

بھونیں کے بعد دھی شامل کر دیں۔

اوپر اچھی طرح بھونیں ہیں، ہری مرچ 10 عدد

اور ہری مرچ 10 عدد، چاول اور ہری

ترکیب: چاول 1 کلو، پیانی 2 پاڑ،

لہن 1 پاڑ، گاجر 1 پاڑ، ہلکی گلی

کھانے کے لیے، یہوں ایک پیلی

لہن کے جوے 4 سے 6 عدد، سفید

گوشت ڈال کر براؤن کر لیں۔ اب

کھانے کے چج، ہال مرچ ہی ہوئی 1

2 چائے کے چج، آلو بخارے 4 تا 6

کھانے کے لیے پانی ڈال دیں۔ گلے پر

بھونیں پھر دھی ڈال کر مزید بھونیں۔

ہری مرچ 2 سے 3 عدد، کونک

پھر اس میں قورمہ کا مسالہ ڈال کر جھی

لیں، تمسک حسب ذائقہ۔

جلد اور بالوں کے مسائل

اک کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر رکھ سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل۔ معرفت روحاںی ڈائجسٹ 1/7-D ناظم آباد کراچی 74600

جواب: روغن بادام، دودھ اور انڈہ بالوں کی مضبوطی کے لیے بہترین غذائی اشیاء ہیں۔ آپ ہفتے میں 2 مرتبہ انڈے اور دودھ سے بال دھونیں اور روزانہ رات کو روغن بادام کی سر پر اچھی طرح تالش کریں۔

چکنے بال

سوال: میرے بال لے اور گھنے تو بین مگر ان میں چکناہست بہت ہے۔ بال دھونے کے کچھ دیر بعد ہی ایسا لگتا ہے کہ خوب سارا تل بالوں میں لگالیا ہے۔ بعض اوقات بالوں کی چکناہست کی وجہ سے پیشانی اور چہرہ بھی چکنا ہو جاتا ہے۔

(سعید احمد، ملتان)

جواب: اگر آپ اپنے بالوں کو روزانہ دھونیں اور یہ سیدھے اور چکنے دکھائی دیں تو یہ چکنی قسم کے بال ہیں۔ بعض اوقات یہ چھونے سے پھسلنے والے اور صاف محسوس ہوتے ہیں۔

جب ان بالوں کو پوری طرح سے دھویانہ کیا ہو اور ان کو خشک کیا جائے تو یہ مشکل سے ترتیب میں ایسیں گے اور (اگر کچھ ترتیب میں آجائیں) تو یہ ترتیب زیادہ دیر تک قائم نہیں رہے گی۔



حکیم عادل اسماعیل

مشنڈے دودھ میں روپی بھگلو کر چہرہ صاف کیجیے۔
مضبوط بال

سوال: میرے بال بہت کمزور ہیں اور تیزی سے گر لیں۔ بہت سے تل اور شیپو استعمال کیے مگر نہیں ہوا۔

(نداہستاب۔ لاہور)

نائی افان کی ڈائری

ثان لگائیں اور پھر اسے ہانڈی میں احتیاط سے ڈال دیں۔

..... بعض اوقات مرچیں ہانڈیا میں ملاتے وقت باخوں میں لگ جاتی ہیں جس سے باخوں پر کافی جلن ہوتی ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے ٹھوڑا سا میل پانی میں ملا کر باخوں پر لگا لیا جائے اور پانچ منٹ بعد دھولیا جائے۔ ☆..... تربوز کے (24 گرام) پچ رات کو پانی میں بھگو کر صبح ان کی "سردائی" بنا کر پی لی جائے ہفت بھر استعمال سے قلب کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔

..... سالن میں مرچ تیز ہو جائے تو بڑی مشکل ہوتی ہے۔ ایسے میں آپ دھی یا تمثیر ڈالیں تاکہ مرچ کی تیزی کم ہو جائے۔ دھی سے مرچوں کی تیزی ختم ہوتی ہے۔ بہت تیز مرچ ہے تو کھی تھار لیں۔

دوسری گھنی ڈال کر مسالہ اور گوشت ڈالیں، پھر تمثیر ڈال کر بخون لیں۔ تھر ابھا گھنی دوسری ہانڈی کے کام آ ستا ہے۔ وہی میں ایک چچی چینی ملا کر پھینٹ لیں۔

..... سالن بھرتے میں جل جائے تو آپ اپر سے بخیاں اور مسالہ ڈکال لیں۔ دوسرا ہانڈی میں گھنی ڈال کر بیاز رج کریں۔ مسالہ اور بخیاں ڈال کر آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ جلنے کی بو نہیں آئے گی۔

..... بعض مرتبہ شیشے کی کوئی نگہ مدد کی بو نقش بہت خوبصورت ہوتی ہے جسے رکھنے کو دل چاہتا ہے، لیکن اس کی صفائی صرد بن جاتی ہے۔ ابھی کے چھلکے سکھا کر ہاتھ سے توڑ کر کھلیں۔ آپ اس میں نوٹے ہوئے چھلکے اور نہک ڈال کر گرم پانی ڈالیں۔ دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک دو گھنٹے بعد اسے اٹھا کر بلا بھیں۔ چھلکے کمال لیں اور بخیں کو نہیں جنت پاؤ رے دھو کر کھلیں۔

..... باخوں کی رنگت سفید کرنے کے لیے ان پر تھوڑی سی چینی اور یہمیں کارس ملا کر لگایا جائے۔ اس ترکیب سے ہاتھ زم اور سفید ہو جائیں گے اور خوبصورت دکھائی دیں گے۔

..... اگر مسوز ہوں تو سے خون آہما ہو تو سرسوں کے محل میں نہک ملا کر داخلوں پر روز ملین۔ خون بند ہو جائے گا اور دانت بھی چکنگی لگیں گے۔ جسم کی خشک چھال کو یہیں کارس کا ساقوف مخفج کی طرح استعمال کرنے سے مسوز ہٹھے سخت مدد ہو جاتے ہیں۔

..... سالن میں نہک تیز ہو جائے تو آئے کا چیر ایں۔ پانی کی مدد سے اسے ہاتھ پر رکھ کر چھا سا کر لیں۔ جیسے آپ شایی کاپب بنا لیں اسی کیلیں۔ مخفجی آئے پر شکر لیں۔ بلکہ پانی میں انکلیاں ڈبو کر گیلے ہاتھ سے لکھیں۔ ابھی پر رکھ کر کامنے سے

..... بعض مرتبہ شیشے کی کوئی نگہ مدد کی بو نقش بہت خوبصورت ہوتی ہے۔ ابھی کے چھلکے سکھا کر ہاتھ سے توڑ کر کھلیں۔ آپ اس میں نوٹے ہوئے چھلکے اور نہک ڈال کر گرم پانی ڈالیں۔ دھوپ میں رکھ دیں۔ ایک دو گھنٹے بعد اسے اٹھا کر بلا بھیں۔ چھلکے کمال لیں اور بخیں کو نہیں جنت پاؤ رے دھو کر کھلیں۔

..... باخوں میں نہک ہوتے ہوئے یہ ٹھنکی رنگ کے ہوتے ہیں۔ جگد کی خرابی، لیکر یا خون کی کمی، زیادہ میک اپ کرنے، خصوصاً اسیں کے دوران اور زیستی کے بعد یہ شکایت ہوتی ہے۔ دھوپ میں زیادہ دری گھومنے پر ہرنے سے بھی خواتین کے چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ اسی طرح بال رنگ سے بھی بعض اوقات جلد پر مخفی اٹڑتی ہے۔ آپ پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لے کرے۔ دن میں 8 سے 10 گلاس پالیں پہنچ سے فرق پڑتا ہے۔ سُگنترے یا کینون کے چھلکے میں دنامن، فولاد، تانبا، پروٹین، سوڈیم، نیکلیم اور فوک ایڈی جیسے عناء ہوتے ہیں یہ جلد کو تازگی دیتے ہیں نیز دھنے اور چھائیاں دور کرتے ہیں۔ باریک کٹے ہوئے چھلکے کو کر پیش لیں۔ ایک چچی عرق گاپ میں ملا کر چہرے پر لگائیے کم از کم آکھا گھنے بعد منہ دھو لیجیے۔

..... اگر مسوز ہوں تو سے خون آہما ہو تو سرسوں کے محل میں نہک ملا کر داخلوں پر روز ملین۔ خون بند ہو جائے گا اور دانت بھی چکنگی لگیں گے۔ جسم کی خشک چھال کو یہیں کارس کا ساقوف مخفج کی طرح استعمال کرنے سے مسوز ہٹھے سخت مدد ہو جاتے ہیں۔

..... اگر مسوز ہوں تو سے خون آہما ہو تو سرسوں کے محل میں نہک ملا کر داخلوں پر روز ملین۔ خون بند ہو جائے گا اور دانت بھی چکنگی لگیں گے۔ جسم کی خشک چھال کو یہیں کارس کا ساقوف مخفج کی طرح استعمال کرنے سے مسوز ہٹھے سخت مدد ہو جاتے ہیں۔

..... سالن میں نہک تیز ہو جائے تو آئے کا چیر ایں۔ آپ کی مدد سے اسے ہاتھ پر رکھ کر چھا سا کر لیں۔ جیسے آپ شایی کاپب بنا لیں اسی کیلیں۔ مخفجی آئے پر شکر لیں۔ بلکہ پانی میں انکلیاں ڈبو کر گیلے ہاتھ سے لکھیں۔ ابھی پر رکھ کر کامنے سے

..... سالن میں نہک تیز ہو جائے تو آئے کا چیر ایں۔ آپ کی مدد سے اسے ہاتھ پر رکھ کر چھا سا کر لیں۔ جیسے آپ شایی کاپب بنا لیں اسی کیلیں۔ مخفجی آئے پر شکر لیں۔ بلکہ پانی میں انکلیاں ڈبو کر گیلے ہاتھ سے لکھیں۔ ابھی پر رکھ کر کامنے سے

(عائن شاہد۔ کریم)

جواب: حمل کے دوران اور پچے کو دودھ پلاتے وقت بھی عموماً خواتین کے چہرے پر دھمے نظر آتے ہیں۔ یہ توہین کی وجہ سے ہے (اس عمر میں) ان کے بارہ مون زیادہ بنتے ہیں، لیکن جوں جوں یہ بڑے ہوتے جاتے ہیں، اکثر چنانہ غائب ہونے لگتی ہے۔ آپ مہنگی کے پاؤ ذکر میں ہے۔ دھوپ میں زیادہ دری گھومنے پر ہرنے سے بھی خواتین کے چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ اسی طرح بال رنگ سے بھی بعض اوقات جلد پر مخفی اٹڑتی ہے۔ آپ پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لے کرے۔ دن میں 8 سے 10 گلاس پالیں پہنچ سے فرق پڑتا ہے۔ سُگنترے یا کینون کے چھلکے میں دنامن، فولاد، تانبا، پروٹین، سوڈیم، نیکلیم اور فوک ایڈی جیسے عناء ہوتے ہیں یہ جلد کو تازگی دیتے ہیں نیز دھنے اور چھائیاں دور کرتے ہیں۔ باریک کٹے ہوئے چھلکے کو کر پیش لیں۔ ایک چچی عرق گاپ میں ملا کر چہرے پر لگائیے کم از کم آکھا گھنے بعد منہ دھو لیجیے۔

نکھرا چھرہ

سوال: میرا چھرہ خشک اور جلد بے رونق ہے۔ بلکی جھریاں پڑی ہوئی ہیں، اور پر کے ہونٹ پر روائیں بھی ہے۔ آپ کو گھر میلے نہ ہوتے تھے۔

(آمنہ اسلام۔ ملتان)

جواب: کیلے کا چوتھائی حصہ چھرے پر کچل کر اس میں آدھا چچی شہد ملائیے اور چوتھائی حصہ زیتون کا تسل ملا کر چھرے پر گلائیے۔ پندرہ منٹ بعد صاف کر کے میں سے منہ دھو لیجیے۔ پھر میں دو مرتبہ یہ عمل کیجیے۔ چھرے پر روؤں کے لیے مٹھی بھر آئیں میں ذرا سامنگ اور زیتون یا ناریل کا تسل ملا کر سخت گولابیاں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ تک آہستہ آہستہ میں۔ اگلے دن تازہ آٹا کر چھرے بنائیے۔ دو تین پختہ اسی طرح کیجیے، روائیں کم ہو جائے گا۔

چھائیاں

سوال: میری شادی کو 3 سال ہو گئے ہیں۔ پہلے بچے کی پیدائش کے بعد میرے چھرے پر چھائیاں پڑ گئیں۔ عجیب طرح کاچھرہ ہو گیا، بہت بر الگتا ہے۔

سبز یاں

۱۹۱ پھل، جلد کھین، کوعل

روزنہ سبزیں کبھی اور سبھی بکھار کلک آنے والے دانے ان سے مکمل صحابت
ایسا بھی ہوتا ہو گا کہ آپ آخوند گے...؟
جب تک آپ آئینے کے سامنے کھڑی رہیں گی یہ
صحیبدار نہیں آئینے کے خواہشات ناتمام بڑھتی ہی جائیں گی اور بالآخر آپ کو منہ پر
سامنے کھڑی ہو گیں اور سوچا...
کاش! میرا رنگ اور صاف
کھونی پڑیں گی۔

کنول بانو

کھونی پڑیں گی۔

ہو جائے، میرے چہرے پر یہ جو کہیں
قدرت کے خزانے نے آپ کے کچن شیف یا پھر
کہیں داغ سے ہیں یہ بیٹھ کے لیے غائب ہو جائیں۔
فریج کے چھلوں والے خانے میں ان خواہشات ناتمام کو
تمام کرنے کا انفار کر رکھا ہے۔ اسی بہت سی
غذائیں، گال کے اطراف کی جھاتیں اتنی توکم ہوں کہ
دن میں غیر ضروری فیض پاکدار کی تہہ نہ بھانی
پڑے۔ اف! یہ
گرتے ہوئے بال کیا
کروں ان کا...؟

ہے۔ آپ کندھی کے دونوں حصوں پر سلاطی میشین
والا تسلی مل دیں، شیک ہو جائے گی۔

.....پارش میں تالا لگا رہے تو زنگ لگ جاتا ہے۔
سرخوں کا تسلی کپڑے پر لگا کہ اپر سے صاف کریں۔ پھر
منی کا تسلی لگا کہ کپڑے سے پوچھ دیں۔ چالی پر بھی تھوڑا
ساتیں لگائیں۔ ستالا کھول کر سیدھا کھیں۔ تاکہ کھینچی پانی
ہو وہ نکل جائے۔ منی کا تسلی نہ ہو تو سلاطی میشین کے تسلی
سے خوب صاف کر لیں۔ تسلی سے زنگ نہیں لگے کا اور
تسلی شیک رہیں گے۔

.....کپڑے دھونے کا سوڈا مٹھی بھر لک کے
سوراخوں میں ڈالیں اور اپر سے گرم کھولتا ہو بانی ڈھیر
سارا ڈالیں۔ چکناتی صاف ہو گی اور سنک شیک ہو جائے گا۔
سینک میں چائے کی پتی، چاول اور دوسرا کوڑا وغیرہ نہ
ڈالیں۔ ایک بیالا علیحدہ رکھ لیں جس میں پلیٹوں کی جھوشن
ڈالتے جائیں۔ اس طرح احتیاط کرنے سے سنک بند نہیں
ہوتا اور سہ گنڈ بند ہوتا ہے۔

.....بچکیاں آرہی ہوں تو منہ کھول کر گھرے گھرے
سانس لیں اور کافی سارا بانی پیشیں۔ بچکیاں بند ہو جائیں گی۔
.....حودہ بناتے وقت سوچی میں کمی ایک ہی بارڈ ڈالیں،
کیونکہ کچا گھنی سوچی کے ذائقے کو خراب کرتا ہے۔

.....سانوں لے رنگ کو گورا کرنے کے لیے ایک
انڈہ، ایک توں دودھ اور تھوڑے سے غالص شہد کا
کچھ تیار کریں اور روز صح و شام چہرے پر ملیں آدھے
گھنٹے بعد منہ دھولیں۔

.....اگر کپڑے پر پیٹھ کا دھبہ پڑ جائے تو متاثر ہے
کوئی منی کے تسلی یا تاریخن کے تسلی سے ملیں پھر پانی صابن
سے دھولیں۔ دھبہ صاف ہو جائے گا۔

.....آٹے کا لکنٹر ڈھانک کر خشک
چکر کھیں۔ اس طرح کیڑے نہیں پڑتے۔ جیپات کے

پتے لے کر باریک ڈھانی پوٹی میں باندھ کر آئے میں
رکھیں۔ سیاہ زیرہ لے کر موٹا موتا کاٹ لیں۔ اس میں تک
پسابو اما کر قرار ساپانی ملا کر تکیہ سی بنالیں۔ خشک کر کے
آٹے میں رکھیں، کیڑے نہیں لگے گا۔

.....خوردالے آٹا گوندہ کر اس پر بھی یا کھن کا
چکناتا تھوڑا پھیر دیتے ہیں اور گیلا کپڑا انجوڑ کر آٹے پر بار
پادر کرکتے ہیں۔ اس طرح آٹا خیز نہیں ہوتا۔ منی کے
کونڈے میں آٹا گوندہ کر کچھی گلی زمین پر رکھنے سے
آنٹا خیک رہتا ہے۔ فرتن میں آٹا گرمی کے دنوں میں دو
تین دن سے زیادہ نہ رکھیں۔ اس کی روٹی پھر تھیج
نہیں کپے گی۔

.....جملاڑ کا برش سیدھا کھیں اور اسے پانی اور فینائل
سے آٹھ دن بعد دھولیا کریں۔ گندگی اور میں صاف
ہو گا۔ جمالڑ دھو کر کھڑی نہ کریں۔ اس کی تیلیاں مڑ

جائیں گی بلکہ فرش پر ڈال دیں۔ جمالڑ کی تیلیاں خراب
نہیں ہوں گی۔ فرش زیادہ گند ہو تو آپ جمالڑ بھگو کر
صف کر کر ساری منی جمالڑ میں ایک ہی بارڈ ڈالیں۔ اسے پھر
دوبارہ دھولیں۔ جمالڑ دھو ری سے کس کر باندھیں۔ جمالڑ

دینے میں بھی آسانی رہے گی۔ تی جمالڑ کی نرم تیلیاں
اگے سے پکڑ کر قیچی سے کاٹ دیں۔ اس طرح مٹانی
لرے میں بہت آسانی ہو گی۔ زم تیلیوں سے صفائی نہیں
وتوتی ہے۔

..... دروازوں کے قبضوں میں تھوڑا سا سلاطی میشین
میں ڈالنے والا تسلی لگائیں۔ دروازہ بند کرنے سے جو آواز
تھی ہے وہ بند ہو جائے گی۔ دروازے کی کندھی سخت
وجائے تو بند کرنا مشکل ہو جاتا

تازگی

و رعنائی بخش سکتا ہے اور ان کے مسائل کا خاتمہ

ہو سکتا ہے۔

حلوہ کدو:

آدمی پیالی حلوہ کدو کا گودا، آدمی پیالی میش او کادو اور دکھانے کے حق کوکونٹ ملک (پے ہوتے ناریں کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ گراہنٹ کر لیں) ملکار پیش بنائیں۔ بالوں میں لکار کنکھا پھیر دیں پسند مرہ منٹ بعد بال دھولیں۔ بالوں کے جنم میں اضافہ ہو گا اور ان کی قدرتی چک لوٹ آئے گی۔

بیٹھ ماسک:

یہ شایلی امریکیوں کی مر غوب غذا ہونے کے ساتھ انگریزوں کے ایک تھوار Halloween کی یاد بھی دلاتا ہے۔ قدرت نے اس پھل یا سبزی میں مذہبیت کا بھر پور خزانہ پوشیدہ رکھا ہے۔ اس میں موبوڈ ایشی آکیدہ منش، پینا کیر و شین، وٹا من اے اور سی، زنک اور ایلنا پائیدرو کسی ایڈر (AHAs) جلد کی اندر ونی ویروفی شادی میں اضافہ کرتے ہیں۔ حلوہ کدو کے گودے میں خشک اور بے رونق جلد کوئی زندگی دینے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ جلد کو میل چھاؤں اور دلوں سے پہنچنے والے نقسان سے نجات ملتی ہے اس کے گودے کو اچھی طرح بیش کر کے چھرے پر لگای جائے اور خشک ہونے پر کئی پانی سے چبرہ دھوایا جائے تو حساس اور مہماں والی جلد کو آرام ملتا ہے۔

فیس ماسک:

حلوہ کدو کا ایک ملکار اے کر میش کر لیں اس میں ایک کھانے کا حق شہد اور ایک کھانے کا حق سوکھا دودھ ملکار پیش بنائیں۔ چھرے اور گردن کی گلینز نگ کے بعد یہ ماسک میں منٹ لگانے دیں نیم گرم پانی سے دھولیں۔ کیلا:

کیلے کے گودے میں پیانا جانے والا ایشی آکیدہ نت Lutein جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس،

منز لز، پونا شیم، وٹا من، بی اور تین اقسام کی قدرتی ٹکر، سکروز، فرٹکور اور گلوکوز کی وجہ سے یہ بھر پور غذا ہے دالے پھلوں میں شامل ہے۔ ایسکے، دلوں، نشانات اور چھرے پر سورج کی تیکش سے ظاہر ہونے والی سرفی کے لیے کیلے کو جادو دی دکھا جائے تو نفاط نہیں ہو گا۔

خشک جلد کے لیے آدھا کیلے کا گودا، ایک ایٹھے کی سفیدی اور ایک کھانے کا حق ارادوت طرح ملکار پیش بنائیں۔ چھرے پر تیس منٹ لگانے دیں۔

فیس ٹائشننگ ماسک:

آدمی کیلے کا گودا، ایک ایٹھے کی سفیدی، ایک چانے کا حق ارادوت اور ایک چوتھائی چانے کا حق شہد، تمام اجزاء کو بلینڈ کر کے چھرے اور گردن پر لگائیں۔ سکون سے کہیں لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر کے ان پر کھرے یا الوکے رس میں بھیگ ہوئے آئی پیڈر کھلیں۔ تیس منٹ

فیس اسکرب:

حلوہ کدو کا گودا پیچ کھانے کے حق، تین کھانے کے حق، راؤن سنکر اور آدھا چانے کا حق حلوہ کدو کے بیجوں کا تسل ملکار گلزار چھپیت بنائیں۔ اس آئیزے کو چھرے پر لگا کر تین منٹ تک پلکے پا چھوں سے دائرہ اور سرخی کے

میں جلد کا سماج کریں پھر کنکنے پانی سے چبرہ دھولیں۔

یہ نین اسکرب جلد کی سگرائی ایک صفائی کر کے مسلمات سے میل پھیل صاف کر دیتا ہے۔

فیس ماسک:

آدھا پیالی پیستے کا گودا، آدمی پیالی حلوہ کدو کا گودا، انہیں ایک ساتھ اچھی طرح میش کریں ایک ایٹھا بھی ملابیں۔ اس پیٹھ کو چھرے پر لگا کر دس منٹ تک چھوڑ دیں۔ نیم گرم پانی سے چبرہ دھولیں۔ چھرہ چک اٹھے گا۔

جهانیوں کے لیے فیس پیک:

بند چہرہ نیم گرم پانی سے دھولیں، جلد میں کنچھ آجائے گا۔ ایک کیلے کے گودے کو پوچھنے کی کچھ پیوں کے ساتھ بلینڈ کر کے چھرے پر لگائیں۔ پسندہ منٹ بعد بلکے گرم پانی سے چبرہ دھولیں، یہ فیس پیک روزانہ لگائیں یہ جھانیوں کو بتر رنج ختم کر دے گا۔

* * * ایک کیلے کے گودے میں ایک کھانے کا حق پچا دودھ سے چھرے اور گردن دھو کر گاب کے عرق کا اپسے کر لیں۔

بیٹھ ماسک:

ایک عدو کیلے کا گودا، دو چانے کے حق میتھی دانے کا پیٹ (نیم گرم پانی میں بھگو کر بلینڈ کر لیں) آدھا چانے کا حق شہد اور آدمی پیالی دھی ان تمام اجزاء کو ملکار سر کی کھال پر لگائیں تقریباً تیس منٹ بعد بالوں کو پانی سے دھو کر شیپور کر لیں۔

* * * ایک عدو کیلے کا گودا، آدمی پیالی دھی، ایک کھانے کا حق لیموں کا عرق، ایک ایٹھے کی زردی ملکار بالوں کی جزروں اور سر کی کھال پر میں۔ آدمی گھنے بعد بال کی شیپور سے دھولیں۔ جب بالوں کا اضافی پانی نکل جائے اور بال نرہ جائیں تو آدمی پیالی پانی میں تین کھانے کے حق سفید سر کہ ملکاریاں کی جزوں میں مساج کریں۔ بالوں کے کچھ قدرتی بزرگ سر کی کھال سے دوغن ختم ہونے کی صورت میں ضائع ہو جاتے ہیں اس عمل سے بجال ہونے لگتے ہیں۔ بھتیجی میں دوبار یہ بیٹھ ماسک اور سر کے پانی لگائیں۔

بینڈ کریں:

ایک عدو کیلے کا گودا، آدمی پیالی دھی، ایک کھانے کا حق لیموں کا عرق، ایک ایٹھے کی زردی ملکار بالوں کی جزروں اور سر کی کھال پر میں۔ آدمی گھنے بعد بال کی شیپور سے دھولیں۔

* * * ایک عدو کیلے کا گودا، آدمی پیالی دھی، ایک کھانے کا حق لیموں کا عرق، ایک ایٹھے کی زردی ملکار بالوں کی جزروں اور سر کی کھال پر میں۔ آدمی گھنے بعد بال کی شیپور سے دھولیں۔

حظیا کی ہوم ڈیوری اسکیم

حظیا کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہر لین ہر بیل ٹیبلیٹ، سن ریز

ہر بیل شیپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بیل آنکل، رنگ گورا کرنے والی ہر بیل کریم شین سم اور

دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر پہنچے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

ماؤں کے لیے بطور خاص

جو اپنی تک پہنچ پہنچتے یہ تقریباً غائب ہو جاتے ہیں۔ ان
غدوں میں انکشان کا انکھاران میں ورم ہونے سے ہوتا

ہے۔ چند بیکوں میں یہ سوجن اتنی

زیادہ ہو جاتی ہے کہ حلق کا راستہ بند
ہونے لگتا ہے اور اس کے ساتھ
نام ہے لیکن بعض حالات میں

Adenoid ناک کے پہنچے دوسری علامات ظاہر ہوتی ہیں پھر جب
انکشان ختم ہونے لگتا ہے اور

یہ غدوں سکرانے لگتے ہیں تو یہ

علامات بھی غائب ہو جاتی ہیں۔

اگر پانچ برس کی عمر تک

بھی یہ غدوں غائب نہ ہوں اور

ان میں تکلیف دہ سوجن ہوتی

رہے تو آپ سین کے ذریعے ان

غدوں کو نکالا جاسکتا ہے۔

اگر یہ غدوں ناک اور حلق

کے راستے میں رکاوٹ بن گئے

جیسے تو مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں گی:

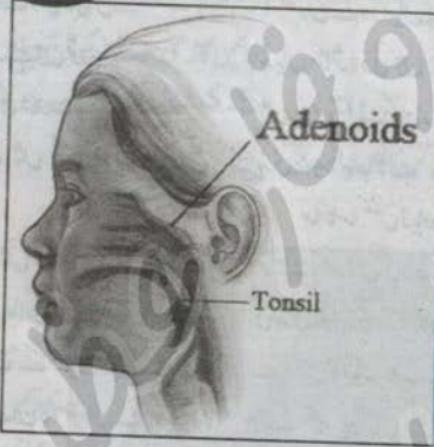
*...بچہ منہ سے سانس لے گا۔

*...بچے کو نزلہ وزکام جیسے اثرات ظاہر ہوں گے۔

*...حلق میں مسلسل تکلیف۔

*...خرائے۔

*...ناک سے چوں چوں جیسی آواز



Adenoids

Tonsil

کوشش کرتے ہیں تو یہ مانع ایکام ان کی راہ میں دلوار بن جاتا ہے۔ یہ واڑس اور جراشیم واپس آپ میں الجھا کر اپنیں تباہ کر دیتے ہیں۔

ان کی موجودگی بچپن میں بہت

ضروری ہوتی ہے۔ جب بچے سال میں بچے

سات مرتبہ محمدنا شکار ہو جاتے ہیں اور

انہیں سانسوں کی تکلیف ہوتی ہے اس

وقت یہ غدوں بیماری کے خلاف

مزاحمت کرتے ہیں۔

پانچ برس کی

عمر میں یہ غدوں

سکنا شروع

ہو جاتے ہیں اور

بچوں کے لیے ٹھوس غذائیں اور ان کا ترکیب

چار ماہ سے نوماہ (4 تا 9) کے بچے کے لیے
صحیح دوپہر شام کی (دو دھن کے علاوہ) خواراک

ایک چمچ چاول پانی میں تین گھنٹے کے لیے بھگو دین جب
زم ہو جائے تو بیس لیس۔ پسے ہوئے چاول میں دودھ ڈال کر
پاکیں گاڑھی ہونے لگے تو چینی ڈال دیں بچے کو کھلائیں۔

5۔ کیلے کی کھیر

ساؤ گودان میں آدمی بیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ جب
کیلہ..... آدھا
دودھ..... تین اونس

آدھا کیلا چھیل کر پیالی میں
ڈال کر چمچ کے ساتھ مسل میں
اس میں دودھ ڈال کر بچے کو
کھلائیں۔

6۔ انڈے کی کھیر

انڈے کی زردی..... ایک عدد
چینی..... ایک چائے کا چمچ
دودھ..... تین اونس
توڑے سے دودھ میں
انڈے کی زردی اچھی طرح
پھیٹ لیں پھر دودھ میں ڈال کر
پاکیں فرنی بن جائے تو چینی ڈال کر آتاریں۔



7۔ آلو کی کھیر

آلو..... ایک عدد (چوٹا)

چینی..... ایک چائے کا چمچ

دودھ..... تین اونس

آلو ایال کر چیل لیں پھر اسے مسل کر دودھ میں
پاکیں۔ کھیر گاڑھی ہو جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔

اسا گودانہ کی کھیر:

ساؤ گودانہ.....

چینی.....

تین اونس

آدھا.....

زم ہو جائے تو دودھ اور چینی ڈال دیں۔

2۔ کسترد

کسرٹ..... ایک چائے کا چمچ

چینی..... ایک چائے کا چمچ

دودھ..... تین اونس

کسرٹ پاکیزہ کو آدمی بیالی

پانی میں اچھی طرح حل کر لیں۔

دودھ میں ڈال کر پاکیں ایک چمچ

چینی ملا لیں۔

3۔ سوچی کی کھیر

سوچی..... ایک چائے کا چمچ

چینی..... ایک چائے کا چمچ

دودھ..... تین اونس

سوچی کو تھوڑا سا بچوں لیں پھر اس میں دودھ ڈالیں۔
بہتر ہو کر فرنی کی طرح ہو جائے تو بچے کو کھلائیں۔

4۔ فرنی

پاول کا آٹا..... ایک چائے کا چمچ

چینی..... ایک چائے کا چمچ

دودھ..... تین اونس

ہونے والے سوزش یا انفیشن کا نام ہے۔ اور یہ شکایت

بڑے بچوں میں بہت عام ہے۔ سائی نس چرے اور

کھوپڑی کی ان ہوادار بڈیوں کو کہتے ہیں جن کا کام ہوا کو قلم

کرتا ہے تاکہ مسٹر ہوا پھیپھیوں تک نہ جاسکے۔ یہ ایک

طرح سے گرم اور جراحتی ہو دہن کو رونکنے کے کام آتی

ہیں۔ وہ سائی نس عام طور پر زیادہ متاثر ہوتی ہیں جو

آنکھوں نے درمیان پیشگش پر ہوتی ہیں یا پھر گالوں کی وہ

بڑیا متاثر ہوتی ہیں جو ناک کے دونوں اطراف ہوتی

ہیں۔ اس تکلیف کو ہمارے بیہان عام طور پر کہ ناک کی

بڑی بڑھنا کہا جاتا ہے

سانکا سائنس زیادہ تر محدث کی علمات کے ساتھ ہوا

کرتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ناک کی پچھلی طرف

کی بڑی ہو ڈر تھیں سمیں کا کام کرتی ہے وہ بلاک یا بند ہو جاتی

ہے۔ اس کا ایک سبب یہ ہو سکتا ہے کہ بغیر پیدا کرنے

والے مہرین میں کسی وجہ سے ورم آجائے۔ (کوئی

انفیشن یا کسی قسم کی الہامی کا سبب ہو سکتی ہے)۔ پچھے بچوں

میں سانکا سائنس کا حملہ ہر محدث کے بعد ہوا اور بچے

کو بالکل نہیں ہوپاتا۔ یہ مرض چھوٹے بچوں میں بہت ہی

کم پیلا جاتا ہے۔ کیونکہ ان کے سائی نس میں ہوا نہیں

ہوتی۔ لیکن دس سے زائد عمر کے بچوں کو یہ عام طور

پر ہو جاتا ہے۔ یہ مرض اس حد تک میری میں ضرور ہو سکتا

ہے کہ اس کے لیے اسنجی یا لوچ وغیرہ کی ضرورت پیش

آجائے۔ لیکن اس کے سبب کسی اور قسم کی پیچیدگی کے

امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔

چند علامات

*... بچے کو محدث کے آثار یا تو اس کی ناک بند ہو جائے

یا نزلہ شروع ہو جائے۔ ناک سے پہنچے والی رطوبت

گاڑھی، بہری یا زردی مائل ہو سکتی ہے۔

باقی: صفحہ 142 پر ملاحظہ کیجیے

(سائنس لیتے وقت)

اگر یہ تعدد (بلغم) کی راہ میں رکاوٹ

پیدا کر رہے ہیں تو یہ ایسی صورت میں:

*... مستقل بیت ہوئی ناک

*... کانوں کے درمیانی حصے میں انفیشن

*... سانکا سائنس

اگر یہ غدوت ناک اور حلٹ کو ملاتے والی ناک کی

آخری حد میں رکاوٹ پیدا کر رہے ہیں تو:

*... کانوں میں باریار انفیشن کی شکایت۔

*... ہو سکتا ہے کہ ساعت میں بھی کمزوری واقع

ہونے لگے۔

ان علمات کے بارے میں ذاکر کو تفصیل سے

ہتادیں۔ ارماتھراپی کے طریقہ علاج میں استعمال ہونے

والے عرقیت بند ناک کو کھونے کے لیے کام آتے ہیں

لیکن سوچے ہوئے غدوت کے لیے ان کا استعمال بے سود ہو

تاہے۔ اس طرح میتھوں اور یو کلپس بھی بند ناک کو

کھوکھے کے کام آتے ہیں۔

بچے کے کمرے میں گرم پانی سے بھرا ہوا برتن رکھ

کر اس میں چند قطرے مخصوص عرق کے ڈال دیں۔ لیکن

یہ دھیان رہے کہ وہ برتن بچے کی پہنچ سے کچھ دور ہو۔

گرم پانی کے بھاپ میں سانسیں لینے سے بھی بند ناک کھل

جائی ہے اور اس عمل کے دوران آپ کا بچے کے پاس رہتا

بہت ضروری ہے۔

اگر یہ سوچے ہوئے غدوت سری قسم کی پریشانیاں

پیدا کر رہے ہیں۔ جیسے گلوایر، کان کا بند ہو جانا، ناک کی

تکلیف یا اس قسم کا کوئی اور انفیشن تو اس کے علاج کے

لئے آپریشن کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔

ناک میں سوزش سانکا سائنس

سانکا سائنس (Sinusitis) سائی نس میں واقع

دولت کی بوس نے میرے خوشیوں بھرے آشیانے کو چند لمحوں میں
اجڑا دیا۔ سلامتی خاتون

پوری زندگی منہت کی، با تھوڑی پھیلانے کا تصور بھی نہیں کر سکتی۔
میرے نزدیک اور والا باتھ نیچے والے سے بہتر ہے۔

چپ کے گھر کام کام کرنے کے باوجود کھانے کو بچ کھپا ملتا۔

میری دعا ہے کہ بچوں کے سروں پر والدین کا سایہ بسیشہ رہے۔

مخصوص صورت بنا کر آجاتی ہیں گھروں میں کام کرنے کا
بپرانہ کرتی ہیں۔ بعد میں یہ اپنے ساتھیوں کو گھر کی خبر دیتی
ہیں کہ کس وقت گھر خالی ہوتا ہے اور
کون سامان کہاں رکھا

پیاری نے اس کے جسم کا خون چوں کر اس کی رگ روگ
اکٹھ دیا تھا۔ کمزوری کی وجہ سے وزمیں سے سیدھی انھیں
بھی نہیں سکتی تھی۔ زمین سے ہی سہارا لینا پڑتا تھا۔ جنم
یا لائل جیسے بازوؤں اور ٹانگوں میں پتل پتل نکوئی جڑی
ہو۔ بھوک کی وجہ سے چہرے کی رنگت سیدھا پڑتی تھی۔
اکھیں اندر کوڈ ہٹنی اور سوچی ہوئی تھیں، وہ ایک ڈھانچہ
ہو کر رہ گئی تھی۔ کپڑے پھٹے ہوئے اور یوں سیدھے تھے۔

کنی دنوں سے بھوکی بیاسی رہنے پر اس نے سوچا کہ
گھر سے باہر نکل کر کو شش کرنا چاہیے شاید کہیں کوئی
کام مل جائے۔ لڑکھراتے قدموں سے اس نے جانے
کیسے گھروں کے دروازے کھٹکانے اور کام مانگا لیکن ہر
دروازے سے اسے انکار کا لفظی سنتے کو ملا۔ کہیں کام

شہزادے اس نے تو یہاں تک کہا ”مجھے تنگوا کا کوئی پیسہ
رسد ہے اس سرف روکھا سکا کھانا دے دیا کرنا۔“

لیکن اس کی حالات اور صورت دیکھ کر کسی نے اس پر
رم نہیں کھایا بلکہ دروازے سے ہی

لیکن دیکھنے تو اسکی یا تیس بھی
کس کے ”ایسی خست حالات اور

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے
انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی پر پرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی کے
گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرز و میں سمجھنے کی کوشش
کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقین عمل ہے جس سے فدا
انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جا سکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی باتا کی حلاش میں لرز رہی ہے۔
آنہیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔
انسانیت کی باتا کے ذریعہ توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا
تاکہ تم پر یہ زگارہن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پھوٹا اور آسمان کو چھٹ پھٹا بنا یا اور
آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے چھوٹوں کو کھلا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ
ہو ادا اور تم جانتے تو ہو۔ (سورہ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کی
”یا رسول اللہ ﷺ! کونا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“.....
آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“
(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جملہ اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہ لاشریک مانتا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور حرم نبوت کو
زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور حرم نبوت میں گہر اتعلق ہے اور
ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جا سکتا۔

از طرف: ایک بنہ کھدا

چوری اور ڈاک کر کر اور قتل بھی کر دیتی ہیں۔ گھر کا بھید انہی لوگوں سے ملتا ہے..”

ہر طرف نفاذ فسخی ہے، آپ کا اعتقاد ختم ہو گیا ہے، چند پیسوں کی خاطروں ایک دوسرے کی جان کے دشمن بنے ہوئے ہیں۔ تو ایسے حالات میں شاید یہ ہاتھ دست

بھی ہوں آس پڑوں کے گھروں پر دستک دیتی یہ خاتون ہمارے گھر کے دروازے پر بھی آئیں۔ ناقہت کی وجہ سے آہستہ آہستہ دروازہ لٹکھتا ہے۔ میں دروازہ گھلو تو یہ

خاتون دروازے کے باہر فرش پر بیٹھی تھیں۔ بُشکل انہوں نے اپنام عایاں کیا۔ مجھے کیوں ٹھکانے پا رہی تھیں۔ اس کے بعد پچھا کے آفس کا تھا اور ناشتہ جلدی جلدی بنا تی۔ اگر اس میں ذرا سی بھی دیر ہو جاتی تو یکروں خرافات سننی پڑتیں۔

گھر کی صفائی، کپڑے دھونا، لکھانا پکانا، پورا دن گھر کے کام میں نکل جاتا۔ مجھے دمبارنے کی فرستہ طبق اور لکھانا بھی جو کچھ بچا کچھ ہوتا کھاتی ورنہ خاموش اپنے کام میں لگتی رہتی۔ دن گزرتے رہے، پچھا کے پیچوں کی شادیاں ہو گئیں۔ مگر میری شادی کے بارے میں کسی نے نہ سچا، میرے ابوکا مکان بھی پچھائے فروخت کر دیا اور اس کا ایک پیہے بھی مجھے دیا۔ پچھا کے پیچوں کی شادیوں کے بعد کام میں زیر اضفاف ہو گیا تھا۔ مسلسل کام، خوارکی کی قات کا تجھی یہ ہوا کہ آہستہ جھے بخار رہنے لگا اور پھر ایک دن منہ سے خون آیا۔

”سلامتی تم نے اپنی بیماری کے بارے میں پیچی، پیچا کیوں نہیں تینیں نہیں۔“ اس پر ہر کسی کی مدد کے سہارے سے انہیں اندر لے آیا۔ والدہ نے جب اس

خاتون کو تقاضت کی حالت میں دیکھا تو کسی پر بھایا اور پانی پلایا۔ میری والدہ بہت خدا تریں ہیں اور ہر کسی کی مدد کے لیے تیار رہتی ہیں۔ پانی پلانے کے بعد والدہ نے کھانے کا پوچھا تو خاتون نے صرف سرکی جنپی سے بہا کہ ان تمام اشیاء اور نعمتی کے علاوہ ہمارے پاس کچھ بھی نہیں ہے مگر ڈاکوؤں کو۔

کی بات پر تینیں نہ آیا وہ تمام نقدی اور زیورات لوئے بعد جاتے جاتے امی، ابو اور پچھوٹے بھی کو قتل کر گئے۔ اور دی کمی تمام رواد ہمارے گوش گزار کی۔ مجھے اس خاتون کی باتوں پر تینیں نہ آیا مگر والدہ کہنے لگیں۔ ”تم کیا سوچ رہے ہو یہ بھیک کہہ رہی ہیں، بھیں ویسے بھی گھر کے کام کے لیے ایک خاتون کی ضرورت ہے۔“

”امام ہم دو فراہد کا گھر میں کام ہی کیا ہوتا ہے...؟“ والدہ نے مجھے باٹھ کے اشارے سے خاموش رہنے کو کہا۔

”چھی کو اپنے گھر میں میرا جو دیندے آیا وہ اکٹھی سے کھتیں۔ یہ تم نے کیا کیا، یہاں اپنے پیچوں کا گزاری بڑی بُشکل سے ہوتا ہے، پتے نہیں میں کیے میزینہ پورا کر لیں ہوں تم چڑھوپے دے کر فلکر ہو جاتے ہو۔ سارا دن وقت کی روشنی دے دینا اس کے بدالے میں، میں آپ کے گھر کے تمام کام کر دیا کروں گی اور چھینی بھی نہیں کروں گی۔“ ان خاتون کی باتوں سے مجھے اپنے رویے پر شرمندگی محسوس ہوئی۔

ایک دن پیچی کی موجودگی میں منہ سے خون آیا تو چچی ذری گھسیں اور فورا ڈاکٹر کے پاس لے گئیں۔ ڈاکٹر نے دیکھ کر کہا ”اس کے نیتھی ہوں گے، مجھے خدا ہے کہ اسے فی بیتہ ہو گئی ہو۔ آپ اسے کسی بڑے ہپتال میں دکھائیں۔“ ”سلامتی تمہاری پیچی نے کسی بڑے اپنیل میں تمہارا چیک اپ کروایا....؟“

”میرے منہ سے خون آئے کی وجہ سے وہ کافی ڈری ہوئی تھیں۔ وہ مجھے ایک سرکاری ہپتال لے گئیں۔ وہاں کے ڈاکٹروں نے بھی معافی کے بعد مجھے فی بیتہ تی۔ ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ مریضہ کمزور بہت ہے۔ اس کی غذا کا خاص خیال رکھا جائے۔ دو انہیں تو اپنیل سے مل جائیں گی لیکن اچھی اور متوازن غذا بہت ضروری ہے اور اسے خوش رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔“

ڈاکٹروں کی باتیں سن کر پیچی منہ ہی منہ بڑھ رہی تھیں۔ فی بیتی تشخیص کے بعد کیا پیچی نے اس بیماری کا علاج کروایا؟ اسی کے سوال پر سلامتی پیچے کچھ دیر خاموش رہی اس کی آنکھوں سے آنسو موتوں کی طرح فرش پر گر رہے تھے۔ ”میری بیماری کا سن کر پیچی کو اپنے پیچوں کی گلر لاحق ہو گئی۔“ انہوں نے چھاپے کے کہا ”دیکھو گی! اس بڑی کو آپ اپنیل میں لے جائیں یا تیم خانے میں میں اس کو اپنے گھر میں نہیں رکھوں گی۔“ میرے پیچوں کا کیا ہے گا یہ تو بڑے مودی مرض میں بیٹا ہے۔ ایک سے دوسرے کو لکھنے والی بیماری ہے۔ یہ آپ کے مر جنم بھائی کی نشانی ہے تو تم اس کے ساتھ رہو، میں تو میکے چل جاؤں گی۔“

پیچا بے چارے سنتے رہے وہ کرہی کیا سکتے تھے۔ ایک روز پیچی اور پیچی میں سخت لڑائی ہوئی، پیچا غصے سے کرے سے باہر آئے تو مجھے دیکھ کر کوئے ”بیٹا تم اس سے زیادہ تمہارا بوجھ اٹھا نہیں سکتے۔ میں نے ایک ادارے میں تمہارا بند و بست کر دیا ہے۔ آج شام میں جہیں وہاں چوڑ

چھی کی بات سن کر وہ بولے ”بھاگو ان ناراضت ہو۔ مر جنم بھائی کی ایک ہی نشانی تو پیچی ہے۔ اسے کسی ایسے غیرے کے پرداز بھی نہیں کیا جا سکتا ہے۔ اگر کسی تیم خانے میں لے جاتا تو دنیا کبھی سے پچھا کے ہوتے ہوئے پیچی کو تیم خانے میں ڈال دیا تو تم اس کی پروش کرو گی تو ڈاک اس کا اجر دے گا۔“

پیچی نے پہلا کام یہ کیا کہ پورے گھر کے کام کی ذمہ داری مجھے تھا تو ان کے کندھوں پر ڈال دی۔ میں صبح انہیں سے اٹھتی، اٹھتی کر پیچوں کو ناشتہ بنا کر دیتی۔ اس کے بعد پچھا کے آفس کا تھا اور ناشتہ جلدی جلدی بنا تی۔ اگر اس میں ذرا سی بھی دیر ہو جاتی تو یکروں خرافات سننی پڑتیں۔ گھر کی صفائی، کپڑے دھونا، لکھانا پکانا، پورا دن گھر کے کام میں نکل جاتا۔ مجھے دمبارنے کی فرستہ طبق اور لکھانا بھی جو کچھ بچا کچھ ہوتا کھاتی ورنہ خاموش اپنے کام میں لگتی رہتی۔ دن گزرتے رہے، پچھا کے پیچوں کی شادیاں ہوئیں۔ پانی پلانے کے بعد والدہ نے کھانے کے زیورات میں وہ کہاں چھپا رکھے ہیں...؟“

ابوئے انہیں تینیں دے دیے گئے پھر بھی انہیں پوچھا تو خاتون نے صرف سرکی جنپی سے بہا کہ ان تمام اشیاء اور نعمتی کے علاوہ ہمارے پاس کچھ بھی نہیں ہے مگر ڈاکوؤں کو۔ کی بات پر تینیں نہ آیا وہ تمام نقدی اور زیورات لوئے بعد جاتے جاتے امی، ابو اور پچھوٹے بھی کو قتل کر گئے۔ ایک ابوکے اخوات کے بعد پیچا پیچی سے سب کو قتل کرے۔ اس لیے جو کچھ بچا کچھ سامان رہ گیا تھا اسے پیچا سینیا اور مجھے باٹھ کپڑا اپنے گھر لے آئے۔“

”سلامتی! کیا پیچا پیچی نے تمہارا بھی رکھا...؟“

”چھی کو اپنے گھر میں میرا جو دیندے آیا وہ اکٹھی سے کھتیں۔ یہ تم نے کیا کیا، یہاں اپنے پیچوں کا گزاری بڑی بُشکل سے ہوتا ہے، پتے نہیں میں کیے میزینہ پورا کر لیں ہوں تم چڑھوپے دے کر فلکر ہو جاتے ہو۔ سارا دن وقت کی روشنی دے دینا اس کے بدالے میں، میں آپ کے گھر کے تمام کام کر دیا کروں گی اور چھینی بھی نہیں کروں گی۔“ ان خاتون کی باتوں سے مجھے اپنے رویے پر شرمندگی محسوس ہوئی۔

والدہ نے اس خاتون جس نے اپنام سلامتی تھی سے پوچھا ”یہ نام کس نے رکھا اور تمہارے والدین بھائی کہاں ہیں؟“ سلامتی بولی ”جب میں پیدا ہوئی، ابوہبہ خوش تھے اور کہنے لگے کہ یہ بمارے پورے کے یہ سلامتی لے کر آئی ہے اس کا نام بھی آجی سلامتی ہے۔ میرے پیدا ہونے کے بعد اب وہ کاروبارِ اللہ نے بہت برکت دی۔ ہمارا گھر ان ابھائی خوشحال زندگی میں داری مجھے تھا تو ان کے کندھوں پر ڈال دی۔ میں صبح انہیں سے اٹھتی، اٹھتی کر پیچوں کو نامعلوم کس کی نظر یہ گئی۔ وہ ایک مخواہ دن تھا جب ایک دوپہر ڈاکو تھا۔ گھر میں گھس آئے۔ ای بھونے گھر کی تمام الملایں چاہیا اور زیورات اپنی بھائی پر میٹھی تھیں۔ بُشکل انہوں نے اپنام عایاں کیا۔ مجھے کیوں ٹھکل و صورت سے مجھے یہ خاتون ہمدردی کی میٹھی دکھائی دیں۔ میں سہارے سے انہیں اندر لے آیا۔ والدہ نے جب اس کے مطابق تمہارے پاس کمی سونے کے لیکن زیورات میں وہ کہاں چھپا رکھے ہیں...؟“

ابوئے انہیں تینیں دے دیے گئے پھر بھی انہیں پوچھا تو خاتون نے صرف سرکی جنپی سے بہا کہ ان تمام اشیاء اور نعمتی کے علاوہ ہمارے پاس کچھ بھی نہیں ہے مگر ڈاکوؤں کو۔ کی بات پر تینیں نہ آیا وہ تمام نقدی اور زیورات لوئے بعد جاتے جاتے امی، ابو اور پچھوٹے بھی کو قتل کر گئے۔ اپر دی کمی تمام رواد ہمارے گوش گزار کی۔ مجھے اس خاتون کی باتوں پر تینیں نہ آیا مگر والدہ کہنے لگیں۔ ”تم کیا سوچ رہے ہو یہ بھیک کہہ رہی ہیں، بھیں ویسے بھی گھر کے کام کے لیے ایک خاتون کی ضرورت ہے۔“

”امام ہم دو فراہد کا گھر میں کام ہی کیا ہوتا ہے...؟“ والدہ نے مجھے باٹھ کے اشارے سے خاموش رہنے کو کہا۔

والدہ کی رمضانی حاصل ہوتے ہی خاتون مکراتے ہوئے بولی ”بینا تم پیسے کلکرنے کرو، بس مجھے دو وقت کی روشنی دے دینا اس کے بدالے میں، میں آپ کے گھر کے تمام کام کر دیا کروں گی اور چھینی بھی نہیں کروں گی۔“ ان خاتون کی باتوں سے مجھے اپنے رویے پر شرمندگی محسوس ہوئی۔

آؤں گا اور بہاں ہم تم سے بخت کے بخت ملنے آیا کریں گے
وہاں تمہارا علاج بھی ہو گا۔

بھی کرتی ہے۔

سلامی کا کہتا ہے کہ ”خدا انسانی جانوں سے بکھل
چانے والی خون کی ہوئی کوبند کی جائے۔ اگر کسی پیچے خاص
طور پر لڑکی کے سرپر سے اُس کے سرپرست کا ہاتھ انہوں
جا کے تو دنیا اسے جیتے تھی مار دیتی ہے۔



میں پچھا کے کچھ بولی مگر پچانے میری آنکھوں کی
نئی کو پہچان لیا تھا مجھے گلے لگایا اور بولے ”تو میرے بھائی
کی نشانی ہے۔ مگر تجھے معلوم ہے کہ اگر قواں گھر میں رہی
 تو تیری پیچی ہم سب کا جینا حرام کر دے گی۔ میری پیچی میں
مجبور ہوں مجھے معاف کر دینا۔“

پچھا کی بے بنی دیکھ کر میں نے فیصلہ کیا کہ یہ گھر چھوڑ
دوس گی اور پھر میں گھر سے کل آئی۔ دو تین روز سے
گھروں کے دروازے ٹکھٹکنا رہا تھا کرتی ہوں کہ مجھے کام
دے دو مگر کوئی کام دینے کو تیار نہیں ہے۔

ای نے مجھے حکم دیا کہ پہلے ہم سلامتی کو اپٹال لے
جائیں گے دہاں کا عمل معاشرے ہو گا۔ میں، ای اور
سلامتی اپٹال گئے۔ سلامتی انتہائی کمزور ہو گئی تھی، لہذا
ڈاکٹروں نے اسے فوراً اپٹال میں داخل کر لیا۔ پھر اس
کے ٹیکٹے ہونے کے بعد علاج ہوا۔ چند ماہ علاج کے بعد
اس کی صحت بہت بہتر ہو گئی۔ اب مسلکہ یہ تھا کہ اُسے رکھا
کہاں جائے۔

ای کی خواہیں تھی کہ سلامتی ہمارے ساتھ ہی رہے
مگر سلامتی کہنے لگی ”میں آپ پر بوجہ بننا نہیں چاہتی آپ
کے خطوط بھی اُسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر
آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی

ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفاف پر اس
شجھے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھناہ بھولیں۔
نگارشات کے ہمراہ اپنے اپنے نام اور تاریخ
ضرور تحریر کریں۔ بصورت دمگر نگارشات کی اشتافت
ممکن نہیں ہوگی۔ سرکوشیں سے متعلق استفادات کے
ساتھ لہنڈ جسٹریشن نمبر لانا تحریر کریں۔“

میں نے سلامتی کا انتظام خواتین کے ایک ادارے
میں کر دادیا۔ اب اکثر سلامتی ایسی سے ملنے آتی ہے اور
خوش ہے۔ دہاں وہ سلامتی کوڑھائی کا کام بھی کرتی ہے اور
اس ادارے میں بے سہارا لوگوں کی دیکھ بھال

فارمین کرام سے گزارش

ادارہ روحانی

ڈاکٹر تارکین

کرام کی سروت

کی غاطر خط لکھنے

والے کرم فرا

قالرین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی یونیورسٹریز

کلب، میری پسندیدہ کتاب، قدم سخن، معلومات عالم، پیجوں

کار و حیانی ڈاکجھٹے، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی

سوال و جواب کو ایک ایسا لفافے میں ارسال کرنے کے

ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفوظ مرابقہ، اور شعبہ سرکوش

کے خطوط بھی اُسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر

آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی

ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفاف پر اس

شجھے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھناہ بھولیں۔

نگارشات کے ہمراہ اپنے اپنے نام اور تاریخ

ضرور تحریر کریں۔ بصورت دمگر نگارشات کی اشتافت

ممکن نہیں ہوگی۔ سرکوشیں سے متعلق استفادات کے

ساتھ لہنڈ جسٹریشن نمبر لانا تحریر کریں۔“

سویں یہ بھی آدمی

لیکن ایک کم تعلیم
یافتہ خاتون جو محض
بہرمندی یاد سے

کاری کی مدد سے گھر پہنچے روزگار حاصل کر کے اپنے
عام خیال ہے کہ معاشرتی تعمیر میں ان کا کردار ثابت ہوئی ہے۔
گھرانے کی معاونت کر رہی ہے وہ دکھنی زیادہ حوصلہ افزائی
کی مستحق ہے۔

بلقیس بانو ایک ایسی ہی یادت خاتون ہے۔ جنہوں

نے محنت سے بہزادوں لوگوں میں ایک مقام بنایا۔ بلقیس
بانو کو اپنی صلاحیتوں کا اندرازہ اُس وقت ہوا جب حالات
نے پلانکھایا اور وہ گھر کی دلیلیت عورت کرنے پر مجبوں ہوئے۔

اگر ایسا کرنیں تو شاید ان کی زندگی آج سے مختلف
ہوتی۔ بلقیس بانو کا شمار ماہر آرائش حسن اور کاغذ سے
خوبصورت چیزیں لیتی ہیں میں بھر س میں ہوتا ہے۔

انہوں نے جلد ہی اس بھر میں مبارٹ حاصل کر لی۔

بغیر کوشش کے زندگی میں ناکامی کے سوا
کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ بلقیس بانو

آن میں جس مقام پر ہوں یہ میرے مر جوں شوہر کی حوصلہ افزائی کا نتیجہ ہے۔

انسان کسی بھی چیز کے بارے میں جان سکتا ہے،
علم حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اس میں جستجو ہو۔

رہتا ہے کہ زندگی میں اگر مشکلات آ جائیں تو اس سے نکلے
کا واحد حل مغبوط ارادہ، درست سست میں مسلسل

جدوجہد اور صبر کے سوچ کھجھیں۔

بعض لوگ مجھے مضبوط قوت ارادی کی خاتون مانتے
ہیں لیکن میں سمجھتی ہوں کہ آج میں جو کچھ بھی ہوں اپنے
شوہر کی وجہ سے ہوں۔

اگر وہ میری حوصلہ افرادی نہ کرتے، مجھے گھر سے باہر

قدم نکالنے کی اباحت نہیں دیتے تو میں کیا کر سکتی تھی....

وہ جب تک زندہ رہے میرا ہر دم خیال رکھا۔ وہ لاکھوں

نہیں کروڑوں میں ایک ہوں گے یا شاید ان جیسا انسان

چراغ لے کر بھی خاصی شہرت مل گئی۔ اس کی وجہ

میری بہن کی ایک سیلی میں، دراصل بہن کی سیلی کا

مسکن کر درکا تھا۔ جس کے اثرات جسم پر بہت بھرے کام

کرتی ہے۔ یہی وجہ تھی کہ وہ مجھ سے زیادہ پچھوں کا خیال

رکھتے۔ وہ ایک شیق باپ اور انتہائی اچھے جیون ساتھی

تھے۔ پچھوں میں بچے اور بڑوں میں بڑے بن جاتے۔

انہوں نے مجھے اتنا پار دیا، گھر پیشے بھی میری ہر ضرورت

کا احساس کیا۔ ان کی یادوں کے سہارے میں زندہ

ہوں۔ دوساری ہو ہمارت ایک کے بعد زندہ رہ سکے، ان

کی کی ہر ہی محسوس ہوتی ہے۔

”تو جو ان لڑکوں کو آپ کوئی پیغام دینا چاہتی ہیں۔“

ہمارے سوال پر بلقیس بانو کچھ دیر خاموش پیشی

رہیں۔ پھر لبوں کو جتنی ہوئی ”میں تو ایک معمولی انسان

ہوں اور نہ ہی میری اتنی تعلیم ہے کہ تو جو انوں کو پیغام

دے سکوں لیکن اپنے تجربات کی روشنی میں صرف اتنا

کہوں گی کہ آگے بڑھتے اور مشکلات سے نکلتے کے لیے

جدوجہد اور مسلسل جدوجہد کیجیے کیونکہ بغیر کو شک کے

زندگی میں ناکامی کے سوچ کھاصل نہیں ہوتا۔“

بلقیس بانو نے کا ناصرف طریقہ بتایا بلکہ حسن کے ساتھ
نکل پیدا ہوں، مسائل وغیرہ میں ان کے استعمال کا

طریقہ بھی موڑانہ اذیت بتایا۔

یہ میری خوش قسمتی ہے کہ جب میں نے یوں یعنی

کہ بہت سے کوئی مکمل کرنے کے بعد عملی زندگی میں

قدم رکھا تو صرف تین سال میں دو یوں تی سیلوں کھونے میں

کام میباہ ہو گئی تھی۔“

”آپ کو آرائش حسن کے شجاعتیں میں خود کو منانے

میں کتنا وقت لگا؟“؟

دیکھیے! شاید لوگ یقین نہ کریں لیکن یہ حقیقت ہے

کہ صرف 6 ماہ میں اچھی خاصی شہرت مل گئی۔ اس کی وجہ

میری بہن کی ایک سیلی میں، دراصل بہن کی سیلی کا

مسکن کر درکا تھا۔ جس کے اثرات جسم پر بہت بھرے کام

دیکھائی دے رہے تھے اور انہیں جلدی بیماری بھی تھی۔

میں نے جزی یوں کے آزمودہ نسخوں سے ان کا علاج

کیا۔ ان کا ہر بار میوپیٹری شیفت کیا جس سے بہت بیزی کے

ساتھ پھرے کی جلد شیک ہو گئی۔ اس کے بعد میرا یوں

سیلوں خوب چلتے لگا۔ شاید میری کامیابی میں یہ چیز بہت

اہم تھی کہ یادوں سے نہیں عمل سے ثابت کرو۔

اینہاں میں کاروبار گھر کی چارڈی اور یاری میں شروع کیا۔

بخار اللہ نے اتنے وسائل دیے کہ جلد ہم ایک اسیل

یوں سیلوں کھونے میں کامیاب ہو گئے۔“

ہم نے بلقیس بانو سے سوال کیا ”آپ نے شوہر کی

بیماری کے باعث گھر سے باہر قدم نکالا۔ امید تھی یوں کے

شجاعت میں زندگی گزارنی آسانی ہو گئی.....؟“

بلقیس بانو دھھکے انداز میں مخاطب ہو گیں ”اسان کو

جس چیز کا شوق ہو۔ اسی میں جدوجہد کرنی چاہیے۔ میں

اعلیٰ تعلیم یافت تو نہیں ہوں لیکن آج اپنے کام سے بہت

خوش ہوں اور پر سکون اور مطمئن ہوں۔ اب یہ احساس

بلقیس بانو کہنا ہے کہ ”انہاں آسانی سے کسی بھی
چیز کے بارے میں جان سکتا ہے۔ علم حاصل کر سکتا ہے،
اگر اس میں جیتو ہو۔ اگر کوئی کچھ حاصل کرنا چاہتا ہے تو
اس کے حصول کے لیے اسے پہنچ ارادہ اور سخت محنت
کرنی پڑتی ہے اور محنت کے رنگ اسی وقت بھرتے ہیں
جب سلسلہ اپنہاں کے کام لیا جائے۔“

بلقیس بانو کہنا ہے کہ ”میں عملی زندگی میں قدم
رکھنے کے بعد سے آج تک تجربات کرنے، جاننے اور ان
میں اضافہ کرنے کی خواہیں میں بتلا ہوں۔“

ہم نے بلقیس بانو سے ان کی جدوجہد کے بارے میں
چند سوالات کیے۔

”بلقیس صاحب! آپ اپنے حالات زندگی کے بارے
میں بتائیے....؟“

بلقیس بانو کچھ سوچتے ہوئے ”میرا تعلق ایک غریب
نیلی سے تھا۔ والدہ گھر بیویوں کی مرمت کا کام کیا کرتے
تھے۔ جس سے گزر اوقات پہنچل ہو رہی تھی۔ میرے دو
بھائی اور چار بہن تھیں، ایک بہن کا بیپن میں تی بہتر علاج
نہ ہونے کی وجہ سے انتقال ہو گیکے۔ میں سب سے چھوٹی
تھی، بہنوں میں صرف میں نے میرک سبک تعلیم حاصل
کر کر ہو گئی ہوں۔ یوڑھی ہو گئی ہوں لیکن کام کرتے
کرتے آج جب میں نے بڑھاپے کی دلیزپر قدم رکھ دیے
ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ میری عمر 36 سال پر اکر
رک گئی ہے۔“

”آپ نے عملی زندگی کا آغاز کب کی؟“....؟
وہ مسکراتے ہوئے بولیں، شادی سے قبل ہی مجھے

آرائش حسن کا شوق تھا۔ کم عمری میں شادی ہو جانے اور
پھر بہن بن جانے کے بعد شوق پورانہ کر سکی لیکن شوہر کی
بیماری اور ڈاکٹر کی بدایتے نہ ہنگے اس بارے میں سوچنے پر
محجور کر دیا۔ یہ میرے لیے ایک چیخٹی بھی تھا۔ پھر مجھے
دوسراست نظر نہیں آکھتا، سو میں نے آرائش حسن کا
راستہ منتخب کرنے کے بعد جزی یوں کی ایک ماہر

بیویشن سے ترینگ کی۔ میں نے ان سے بہت بھکے سیکھا۔
وہ مشکل حالات میں میرے لیے بے حد دگار ثابت

ہو گئیں۔ انہوں نے میرا شوق و دیکھتے ہوئے جزی یوں
سے فیصل کر گیم، موچھرازگر، شیپو، تیل اور جیل کر گیم
ہارث ایک ہو گیا۔ یہ دونوں حملے اتنے شدید تھے کہ ڈاکٹر



قرآنی انسائیکلو پیڈ یا



فتر آن پا کے رشد و بہادت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دوڑ اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا ہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور صراطِ زندگی ہے۔ فتر آنی تعلیمات انسان کی افسوسناکی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو احتجاجی زندگی کے لیے رہنماءصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

بغال
عربی زبان میں لفظ بغل کے معنی چھپر کے ہیں، عموماً بھی چھپر کی شرارت اور خباثت کے پیش نظر کہتے ہیں۔ (مفردات القرآن از راغب اصفہانی)

قرآن مجید میں یہ لفظ اصطلاحیک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور اسی نے گھوڑے اور چھپر (بیقاں) اور گدھے (پیدائش) تاکہ تم ان پر سوار ہو اور (وہ

تمہارے لئے) رونق و زیست (بھی ہیں) اور وہ (اور چیزیں بھی) پیدا کرتا ہے جن کی تم کو خبر

نہیں۔“ (سورہ جل: 8)

الله اپنی ایک اور نعمت بیان فرماتا ہے کہ زیست کے لیے اور سواری کے لیے اس نے گھوڑے چھپر اور گدھے پیدائش

تیس بڑا مقصد ان جاؤروں کی پیدائش سے انسان کا کام فارم دے گا۔ انہیں اور چھپایوں پر فضیلت دی اور علیحدہ ذکر کیا۔ چھپر

ایک جماش چوپایہ ہے جو بار بارداری کے کام آتا ہے۔ یہ گھوڑی اور گدھے کے اختلاط سے پیدا ہوتا ہے۔ بار بارداری کے

لیے چھپر زمانہ قدیم سے کام کر رہا ہے۔ ان کی افرادیں قتل کے لیے خاص حصہ کے قارم ہوتے ہیں۔



حَمْدُ اللّٰهِ رَبِّ الْعٰالَمِينَ

ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کار ساز ہے۔“

(سورہ آل عمران: آیت 173)

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق عظیمی

947/A، ممتاز آبادی سی. جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون: نمبر: 061-6525331

عربی زبان میں لفظ بُخٰی کے لغوی معنی کسی مرغوب شے کی طلب یا تلاش میں تجاوز کرنا کے لیے، یہ تجاوز اگر منفی طرز میں ہو تو اس کا ترجیح خلم زیادتی، سرکشی، نافرمانی اور شرارت کیا جاتا ہے۔ اور اگر ثبت طرز میں ہو اس لفظ کے معنی اللہ کی رحمت، فضل اور رزق کی طلب کے لیے۔

علماء راغب اصفہانی کتاب مفردات میں تحریر کرتے ہیں کہ:

”البغیٰ کے معنی کسی چیز کی طلب میں درمیانہ درجہ کی حد سے تجاوز کی خواہش کرنے کے لیے، خواہ تجاوز کر کے یا نہیں اور بغیٰ کا استعمال قدر اور وصف دونوں کے متعلق ہوتا ہے۔“
بغیٰ دو قسم ہے۔

1.... محمود (ترفی) یعنی عدل و انصاف سے تجاوز کر کے مرتبہ احسان حاصل کرنا اور فرض سے تجاوز کر کے طور پر جالتا ہے۔

جیسا کہ قرآن میں ہے ابتداء رحمۃ من ربک (اپنے پروردگار کی رحمت کی طلب میں ہیں)

2.... نعموم، یعنی حق سے تجاوز کر کے باطل اور شبهات میں واقع ہونا۔

جیسا کہ قرآن میں ہے یہ میغون فی الارض بغير الحق (تو میں رتنا حق سرکشی کرنے لگتے ہیں)۔

قرآن مجید میں یہ لفظ بُخٰی، بُغٰت، بُغٰو، ابُغٰ، تَبِغٰ، تَبِغٰ، تَبِغٰ، بِيْغُون، بِيْغُون، بُغٰی، ابُغٰی، ابِتَغٰ، ابِتَغٰ، تَبِتَغٰ، تَبِتَغٰ، بِغٰی وغیرہ کی صورت میں کل چھانوے مرتبہ آیا ہے۔



عربی زبان میں لفظ بقر کے معنی کائے یا نیل کے لیے، لفظ بقرۃ اس کا واحد ہے، اس کی جمع بقر اور بقرات ہے، لفظ بقر گائے اور نیل دونوں کے لیے استعمال ہوتا ہے، نیل کے مل جوئے اور گزہ ہے کہونے کو بھی بقر کہتے ہیں، بقر کے ایک معنی وسعت اور گہرائی کے بھی ہیں، اسی سے باقرو اخذ ہے جس کے معنی وقائق اور موزع علمی میں گہری وسعت رکھنے والا کے ہیں۔

قرآن مجید میں یہ لفظ بقر، بقرۃ اور بقرات وغیرہ کی صورت میں کل نو مرتبہ آیا ہے۔ قرآن مجید کی ایک سورہ کا نام ”بقرۃ“ اس لیے ہے کہ اس میں گائے کا ذکر آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور جب موکی نے لپی قوم کے لوگوں سے کہا کہ خدام تم کو حکم دیتا ہے کہ ایک نیل (بقرۃ) ذنکر کرو وہ بولے کیا تم بہم سے بھی کرتے ہو؟ (موکی نے) کہا کہ میں خدا کی پیانا ملتا ہوں کہ نادان بنوں، انہوں نے کہا اپنے پروردگار سے ایسا کہیجے کہ وہ ہمیں یہ بتائے کہ وہ نیل کس طرح کا ہو، (موکی نے) کہا پروردگار فرماتا ہے کہ وہ نیل (بقرۃ) تے تو پڑھا بہو اور نہ پھرا ایکہ ان کے درمیان (اعنی جوان) ہو سو جیسا حتم کو حکم دیا گیا ہے ویسا کرو۔ انہوں نے کہا اپنے پروردگار سے درخواست کیجیے کہ ہم کو یہ بھی بتائے کہ اس کارنگ کیسا ہو، موکی نے کہا پروردگار فرماتا ہے کہ اس نیل (بقرۃ) کارنگ گہر ازد ہو کو و دیکھنے والوں (کے دل) کو خوش کر دیتا ہو، انہوں نے کہا (اب کے) پروردگار سے پھر درخواست کیجیے کہ ہم کو بتا دے کہ وہ اور کس طرح کا ہو کیونکہ بتائے

بتائی: صفحہ 214 پر ملاحظہ بہت سے

روحانی سوال و جواب

ان صفات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات حقیقت نظریہ ریگ و فو راشن خواہشِ الدین علیہ پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطح چوڑ کر صحیح کے ایک جانب خوش خط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے ہمراہ یہی جوابی لفاظ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براؤ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپناتام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب-74600 D-1، ناظم آباد کراچی

سوال: روح نئے نئے روپ میں جلوہ گر ہو کر اپنا بیاس پیدا کرتی رہتی ہے۔ ملی، آدمی، فرشتہ، جن وغیرہ یہ سب مختلف قسم کی مخلوقات ہیں۔ کیا ان سب میں مختلف روحس کام کرتی ہیں یا ہر مخلوق میں ایک ہی روح کام کرتی ہے؟ (ایمی محمد خان۔ حیدر آباد، عید الرشید۔ کراچی)

جواب: کائنات کی ہر شے میں... زمین کے اوپر ہو، زمین کے اندر ہو یا آسماؤں میں ہو.... روح موجود ہے۔ جو چیز ہمیں غایری اگھوں سے نظر آتی ہے وہ روح کا بیاس ہے۔ جس طرح آدمی کے خود خال میں روح مظاہرہ کرتی ہے اسی طرح کبوتر کے خدو خال یعنی کبوتر کے بیاس میں بھی روح مظاہرہ کرتی ہے۔ اس مثال سے بات اچھی طرح سمجھ میں آجائے گی.... روح ایک مشین ہے۔ مشین میں مختلف پر زے ہوتے ہیں۔ ہر پر زہڑائی سے بٹتا ہے۔ دھات پھلا کر جب ڈائی میں ڈال جاتی ہے تو نئے پر زے بن جاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے قوانین کے تحت یہ ساری دنیا مختلف دایوس میں بھی ہے۔ اب یوں کہیں گے.... کبوتر ایک ڈائی، بکری ایک ڈائی ہے اور انسان، فرشتہ اور جن کی بھی الگ الگ ڈائیاں ہیں۔ روح ایک خاص پر سیس کے تحت مادہ اور روشنی کے آمیزہ کو ڈائیوں میں منتقل کرتی رہتی ہے اور نتیجہ میں مختلف ٹھیکیں ہمارے سامنے آتی رہتی ہیں۔ مختلف شیبیوں میں مظاہرات کی وجہ یہ ہے کہ ڈائی میں فارمولوں سے بنائی گئی ہے۔ یہ میں فارمولے، مخلوق کوئی نئی صورت میں جلوہ گر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے میں فارمولوں کو میں مقداروں کا نام دیا ہے۔

پاک اور بلند مرتبہ وہ ذات جس نے حقیقت کیا اور مقداروں کے ساتھ بدایت بخشی۔ (اقرآن)
مفہوم: ہر ڈائی مختلف اور میں مقداروں سے بنی ہو کی ہے اور یہ میں مقداریں باوجود ایک ہونے کے الگ الگ



اکتوبر 1987ء کے شمارے کا سرورق



اس ماہ کے مضامین میں حضرت سلیمان، صلی اللہ علیہ و آله و سلمہ اور انسان، ڈاگ کا پیچن، شیخ ہمسر علی، آپ کے خواب اور ان کی تعبیر، رسمیت لاپر، مدینہ کی درسگاہ، دریائے واحد ایسٹ، عالم اسراف، خوشگوار از وادی، زندگی، مسکراہٹ ایک جادو، سن سلوک، موت کا ستارہ، بیانی کے لیے ایک اشہدیو، ہزار نعمت، چاول پر نرمے بھی شور رکھتے ہیں جبکہ سلمہ وار ماض میں میں افراطی، افواز راست، آواز دوست، تشریح لاون، حسلم، محفل مرتاقب، علاش اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے میں منتخب تحریر سلمہ غنیمی کے سرشد حضرت خواجہ شمس الدین غنیمی صاحب کا "بیانی کے لیے ایک اشہدیو" آپ کی خدمت میں بیش کیا جا رہا ہے۔

بی بی سلسلہ ایک اشہدیو

روحانی ڈا جھسٹ کے مدیر اعلیٰ جانب خواجہ شمس الدین عظیمی ان دونوں برطانیہ اور امریکہ کے دورے پر ہیں۔ خواجہ صاحب نے برطانیہ میں اپنے قیام کے دوران متعدد شہروں میں مختلف اجتماعیت سے خطاب کیا اور برطانیہ کے نشریاتی ادارے بیانی کے خواجہ صاحب کا ایک اشہدیو نشر کیا۔ وہ ایک اشہدیو کی دلچسپی کے پیش نظر یہ اشہدیو شائع کیا جا رہا ہے۔

آج ہمارے اسٹوڈیو میں خواجہ شمس الدین عظیمی آپ کو جانتے والے جو برطانیہ میں رہتے ہیں، وہ آپ کو شرافت لائے ہیں۔ آپ روحانی ڈا جھسٹ کے ایڈیٹر ہیں۔ شاید روحانی ڈاک جنگ لندن کے اپنے ہونے کی حیثیت

ہیں۔ پوچھ کر الگ الگ میں اس لئے ٹکل و صورت میں اختلاف واقع ہو جاتا ہے۔ ڈائی جس چیز یا مصالح سے بنی ہے وہ بھی ایک ہے اور ڈائی کے اندر جو مصالحہ ڈالا گیا ہے وہ بھی ایک ہے لیکن ڈائی جذبات خود مختلف ہے ایک طرح کی مقداروں سے ایک نوع تخلیق ہوتی ہے۔ اس نوع کے اندر معنی مقداروں میں جب روپیں ہوتے ہے تو افراد و جو دیں آتے ہیں۔ مثلاً الف مقدار سے جو نفع تخلیق پائے گا اس نفع یا تخلیق کی ٹکل، اس کا رنگ، اس کے ابعاد دوسری شےے سے مختلف ہوں گے۔ DIMENSIONS

سوال: جنت کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں فرماتے ہیں.... ہم نے انسان کو ہنکھتی مٹی سے اور جنت کو گل اگ کے شعلے سے پیدا کیا۔ ہم انسانی وجود کو اپنی آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں لیکن جنت نظر نہیں آتے۔ آخر یہ جاندار حقوق نظر کیوں نہیں آتی؟

(محبوب احمد شاکر۔ کراچی)

جواب: ہر جسمی و جو دو کے اوپر ایک اور جسم ہے۔ اس جسم کو عالمہ باطن یہی کہتے ہیں اس جسم کے طول و عرض اور جسم میں تمام خدو خال مثلاً بھٹھ، پیڑ، آنکھ، ناک، دماغ سب ہوتا ہے۔ تخلیق کا قانون ہوتا ہے کہ پہلے مرحلے میں روشنیوں سے بنا ہوا جسم تخلیق ہوتا ہے پھر باہر جسم کی تخلیق عمل میں آتی ہے لیکن روشنی اور مادی دونوں جسموں میں ٹھوس ہیں ہوتا ہے انسان کی تخلیق میں بنیادی عصر، مادہ ہے یعنی انسان کا بادی وجود سے میں عناصر سے مرکب ہے۔ جبکہ جنت کی تخلیق میں بنیادی عصر آگ (روشنی) ہے۔

جنت میں اس لیے نظر نہیں آتے کہ ہم مادی عناصر میں محدود رہتے ہیں۔ اگر ہم روشنی کے عناصر یا روشنی کی دنیا سے واقع ہو جائیں تو ہم جنت کو دیکھ سکتے ہیں۔ جس طرح ایک عام آدمی جنت کو نہیں دیکھ سکتا اسی طرح جنت آدمی کو نہیں دیکھ سکتے۔

مادی وجود کی دنیا میں جس طرح انسان کے علاوہ اور بے شمار تخلیقات میں اسی طرح جنت کی دنیا میں بھی زمین، آسمان، چاند، سورج، ستارے اور وہ تمام تخلیقات موجود ہیں جو ہمیں زمین پر نظر آتی ہیں۔ جنت سنتے بھی ہیں، جنت کی دنیا میں بھی تھیں جو ہوتی ہے اور جنت کی دنیا میں سائنسی ایجادات کا بھی عمل در پیلے۔

جنت کی دنیا اسی دنیا ہے جو ہماری زمین کے گلوب کی حدود میں ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ مجھے بہت بڑی زمین کے رقم پر چھٹ ڈال دی جائے اور چھٹ پر کھیتی باڑی بھی کی جائے، مکان بھی بنائے جائیں، درخت بھی لگائے جائیں اور چھٹ پر تخلیق بھی آباد ہو۔ اب یہ سوال کہ جنت نظر کیوں نہیں آتے تو ہم یہ سوال کرنے کی جرأت کرتے ہیں کہ انسان کو دنیا کیوں نظر نہیں آتا.....؟ سیکھ ریا کیوں نظر نہیں آتا.....؟ لیکن اگر کوئی SENSITIVE DEVICE بنال جائے تو اس سے سیکھ ریا دنیا کا اور اس کا اور اس کا وجہ ہو جاتا ہے۔ اس ہی طرح اگر انسان روشنی کی دنیا کا علم حاصل کر لے تو وہ فرشتوں کو بھی دیکھ لیتا ہے

ٹکل کا حقیقتی انجمن

سے زیادہ جانتے ہوں گے۔ آج کل آپ برطانیہ میں تشریف لائے ہوئے ہیں۔ میں آپ کی بہت ملکوں ہوں کہ آپ ہمارے پاس تشریف لائے۔ عظیٰ صاحب سب سے پہلے میں آپ سے یہ سوال پوچھتا چاہوں گی کہ ”روحانی ڈاک جنگ لندن میں آپ نے بہت سے مسائل کا حل رنگ اور روشنیوں کے ذریعے بتایا ہے۔ ان سے علاج کس طرح ممکن ہے۔“ جواب: ملکیر۔ ہم جب غور کرتے ہیں تو کائنات کے اور ہمیں کوئی بھی ایسی نظر نہیں آتی جو بے رنگ ہو، یہ بھی سائنس سے ثابت ہو چکا ہے کہ آدمی رنگوں سے زیادہ قبول کرتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ والدین خود اپنی زندگی کو اس طرح ڈھالیں کہ اولاد کے لیے نوجوان ہن جائیں۔ نیچتا اولاد خود بخود ان کی زندگی کی پیدا ہوئی ہیں۔ ہم رنگوں سے جو علاج فہش کرتے ہیں اس سے تقریباً 60 فیصد لوگوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک بڑی بات یہ ہے کہ اولاد پر غصہ بہت کرتے ہیں۔ ان کی تربیت وہ غصہ سے کرنا چاہتے ہیں۔ جب کہ یہاں کے ماحول میں جو تربیت ہے اس میں غصہ نہیں ہے۔ بچے والدین کے غصے کی وجہ سے ان سے دور ہو جاتے ہیں اور یہاں کے ماحول سے یعنی اسکول کی اپنی نچھے سے قریب ہو جاتے ہیں۔ اسی لیے ان کے ماحول کی جو بنیادی چیزیں ہیں ان کو قبول کر لیتے ہیں اور والدین کے غصے کی وجہ سے ان دونوں میں کیا فرق ہے۔

جواب: سائنس خود ہی سارا روحانی علم ہے۔ جب بھی کسی علم کا ہم تذکرہ کرتے ہیں۔ اس وقت تک ہم کوئی بھی علم نہیں سمجھ سکتے جب تک کہ اس علم کا خیال ہمارے ذہن میں نہ آئے۔ خیال جہاں آتا ہے۔ اس خیال کو ہم قبول کرتے ہیں۔ اس کو روحانیت میں یہ کہا جاتا ہے کہ خیالات کی قبولیت روح کے اندر ہے اور روح جب جسم سے نکل جاتی ہے تو باوجود اس کے کہ گوشت پوست تو باتی رہتا ہے۔ اس کے اندر زندگی کی کوئی حرکت باقی نہیں رہتی۔ اس کا مطلب ہے کہ جب تک جسم کے ساتھ ہے کہ علم سینکے یا کسی قسم کے علم پھیلانے کی صلاحیت

باقی نہیں رہتی۔ سوال: یہاں پر آپ جانتے ہیں کہ ماحدل مغربی ہے کیونکہ ہم دوست میں رہ رہے ہیں اور ہمارے والدین عام طور پر پیچوں کی طرف سے پریشان رہتے ہیں کہ وہ بہت مغربی ہوتے چاہے ہیں۔ آپ کے نزدیک کوئی ایسا راستہ ہے، آپ کا روحانی راستہ جس سے یہ پریشانی دور ہو سکے۔ جواب: یات یہ ہے کہ میں نے جو یہاں تجربہ کیا ہے کہ والدین جو کچھ اولاد سے چاہتے ہیں خود اس پر عمل نہیں کرتے۔ اسی وجہ سے اولاد والدین کے اثرات کو قبول نہیں کرتی اور ماحول میں جو اثرات میں انہیں زیادہ سے زیادہ قبول کرتی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ والدین خود اپنی زندگی کو اس طرح ڈھالیں کہ اولاد کے لیے نوجوان ہن جائیں۔ نیچتا اولاد خود بخود ان کی زندگی کی پیدا ہوئی ہیں۔ ہم پیدا ہوئیں اور پریشانیاں پیدا ہوئی ہیں۔

دوسری بات یہ ہے.... دیکھا گیا ہے کہ والدین اپنی خرچ کچھ نہیں ہوتا۔ صرف پانی اور روشنی کا خرچ ہوتا ہے۔ نیز اس علاج سے کسی قسم کا ری ایکشن نہیں ہوتا۔

سوال: مجھے بتائیے کہ روحانی علم اور سائنس کا جو علم ہے۔ ان دونوں میں کیا فرق ہے۔

جواب: سائنس خود ہی سارا روحانی علم ہے۔ جب بھی کسی علم کا ہم تذکرہ کرتے ہیں۔ اس وقت تک ہم کوئی بھی علم نہیں سمجھ سکتے جب تک کہ اس علم کا خیال ہمارے ذہن میں نہ آئے۔ کیا آپ بتائیں گے کہ ایسا کیوں ہے....؟

جواب: اس لیے کہ ہمارے سامنے یہ تجربہ ہے کہ جب آدمی مر جاتا ہے تو جسم کا گوشت پوست تو باتی رہتا ہے۔ اس کے اندر زندگی کی کوئی حرکت باقی نہیں رہتی۔

بھائی حرکات و سکنات موجود ہیں۔ جب روح جسم سے کیوں ہوتی ہے۔

جواب: جب ہم کوئی وظیفہ پڑھتے ہیں تو اس کل جاتی ہے تو جسم رہنے کے باوجود اس میں کوئی حرکت نہیں رہتی۔

اسی لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اس جسم کی باہر کی دنیا سے یا جسم کی اندر کی دنیا سے واقعیت حاصل کرنا چاہیں تو میں اس روح سے واقع ہونا پڑے گا جس روح نے اس ہم کو سنبھالا ہوا ہے اور جب روح اس جسم سے اپنارشتہ مفعلع کر لیتی ہے تو آدمی مر جاتا ہے۔

سوال: آپ سے ایک سوال یہ ہے کہ میں نے کچھ کام پڑھے ہیں۔ وطن میں بھی آتے ہیں۔ روحانیت پر بچ میں بھی آتے ہیں۔ لوگوں نے بحث کی ہوتی ہے کہ ہم وہ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کی طرف سے اجازت ہے۔ اسی حساب سے اسے اجازت دیتا ہے یا اجازت نہیں دیتا۔



امریکہ کے چار کروڑ دس لاکھ مزدور نیند کی کمی ٹاشکار پیسے

امریکی قومی ادارہ برائے پیشہ و رانہ تحفظ اور صحت کی ایک سروے روپرٹ کے مطابق امریکہ میں تقریباً پار کروڑ لاکھ افراد کام کی زیادتی کی وجہ سے نیند پوری نہیں کر पاتے، نیند کی سے یہ لوگ مختلف حساس اور جان لیوا ذہنی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان حالات کے پیش نظری ڈینی سی نیکرول پیاروپون کی لاکھ تکام کے ادارے نے ایک حالیہ تحقیق میں پر سکون نیند اور سنت مرہنے کے لیے سات سے نو گھنٹے کی نیند کو بہترین قرار دیا ہے، جبکہ دوسرا طرف امریکہ میں کام کرنے والوں کی ایک بڑی تعداد کو روات کوچھ گھنٹے سے بھی کم نیند نصیب ہوتی ہے۔ ماہرین نے ایکھے میں ہونے والی اپنی تحقیق میں تقریباً چار کروڑ دس لاکھ ہزاروں کام ہائے کیا۔ تحقیق میں شامل پندرہ ہزار مزدوروں میں سڑلات کی شفت میں کام کرنے والے افراد میں دن کو کام کرنے والے افراد کی نسبت نفیاں امر اپنی زیادہ پائے گئیں، جو نیند کو پورانہ کرنے کی وجہ سے ہیں۔ سب سے زیادہ نیند کی کمی پسند کر رہے اور گھر بھلوں کے اندر قائم کار خانوں کے در کر زمیں پائی گئی ہے۔ تحقیق میں یہ بات واضح کی گئی کہ سات گھنٹے کی زبانی صحت کے لیے ضروری ہے۔

بلوچستان کے تاریخ ساز
”درہ بولان“ میں کئی
دل کش اور
بڑی مقامات واقع ہیں۔ یہ
مقامات اپنے
سین و دلکش
عطا کر
ساتھ ساتھ کئی
بڑی میں۔
شہر بھی میں۔
ایک روایت کے

یہ بولان پاکستان

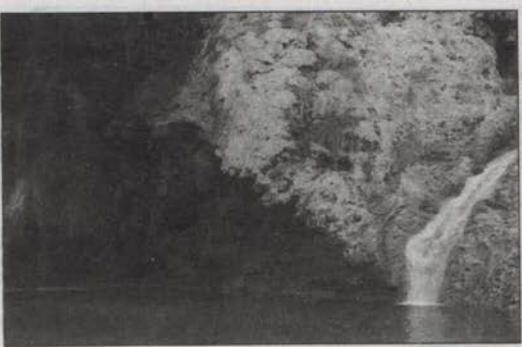
اور بڑی تگ و دو کی بعد
اس مشرقی درے کو
دریافت کیا۔ اس وقت
سے یہ درہ سردار بولان

چشمے، جہڑا اور آپشاہیں.....

بولان کے تاریخی مقامات

خان کے نام سے منسوب ہے۔ سرکاری دستاویزات کے
مطابق درہ بولان رندی سے کوئی تک پھیلا ہوا ہے۔
سرک سے یہ فاصلہ تقریباً سانچھ میل بنتا ہے۔ درے کے

کے مشہور سردار میر شہک رند نے مشرقی راستوں کی
خلاف اپنے رفیق۔۔۔ بولان خان رند کے پرد کی۔ بولان
خان نے اس مشکل کام کو نہایت جانشناختی سے سراحتاً دیا



گاؤں میں سے پچھیں گھروں پر مشتمل ہے۔ کبھری سے مزید دو کلو میٹر کا فاصلہ ملے کرنے کے بعد بلند و بالا پہاڑوں کے درمیان ایک خوب صورت اور تاریخی مقام آتا ہے جسے "جیر غائب" کہتے ہیں۔

جیر غائب کا شمار بولان ملکہ بلوچستان کے خوب صورت ترین پہنچ پاکستان میں ہے ہوتا ہے۔ بھیش کیاں رفتار سے بیٹھے

اس خوب صورت پہنچ پاٹھ کے بنے ہوئے قدرتی تالابوں پہلو بیہاں ڈوب کر ہونے والی ہائیں ہیں۔ تفریح کے لیے اپنے خاندان اور دوستوں کے ہمراہ آنے والے بعض نوجوان شراریں کرتے ہوئے یا تیر کی نہ آنے کی وجہ سے ہر سے پانی میں پلے جاتے ہیں، اور پھر ڈوب جاتے ہیں۔ ان کو بچاتے ہوئے بھی کبھی کبھار مزید دو تین نوجوان لقمه اجل بن جاتے ہیں۔ ایک محتاج اندازے کے مطابق پچھلے پندرہ سال میں پنجاں کے لگ بھگ نوجوان جیر غائب کے پہنچ پاٹھ پر اینی جان کی بازار پار کچے ہیں۔ مقامی انتظامیہ ایسے داعفات کی روک قائم کے لیے پانی کی گہرائی پتھروں کے ذریعے کم کرنے کی کوشش کرتی ہے، لیکن پانی کے بہاؤ کی وجہ سے یہ کوشش کامیاب نہیں ہو پاتی اور کچھ عرصے بعد دوبارہ پانی گہر اہوجاتا ہے۔ بہرحال مجھے نورازم اور حکومت کی چابی سے سیفی کے لئے ابھی بہت کچھ کیے جانے



ہے کہ آریہ قوم نے جب وسط ایشیا سے منہ کی طرف تقلیل ممکنی کی تو انہوں نے اور دزوں کے ساتھ اس دڑے کو بھی استعمال کیا، اس امر کی شہادت آثار قدیمہ سے ملتی ہے۔

کوپور سے رندی تک

چھپے اس دڑے میں کئی خوب صورت پہنچ

پاٹھ اور تاریخی مقامات واقع ہیں، کوئی سے بھی جاتے ہے۔ یہ دڑہ اکثر مقامات پر تک ہے، مگر آب گم کے میدان کے پاس اس کی چوڑائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

وقی شاہراہ کے دامن طرف رویے لائن ہے اور جنوب میں بلندی گھٹ کر 500 فٹ رہ جاتی ہے۔ کہا جاتا



انگریزوں نے اس پل پر بھی لظیحہ پرچھ کندہ کیا تھا۔ کوئی سے بھی کی طرف آتے ہوئے تقریباً 5 فٹ کلو میٹر کے فاصلے پر دڑہ بولان کے پانکل وسط میں پچھے شہر آتا ہے۔

مچھ سے مزید سول کلو میٹر قوی شاہراہ پر آگے جائیں تو ایک بڑا بورڈ جس پر "جیر غائب آٹھ کلو میٹر" تحریر ہے۔ خشک دریائے بولان کے درمیان ایک راستہ پہاڑوں کے اندر کی سمت جاتا تھا جسے گا، یہ راستہ چند سال قبل غیر پختہ اور نامحوار تھا، لیکن اب صوبائی حکومت نے پہاں ایک پختہ راستہ تعمیر کر دیا ہے۔ جب آپ قوی شاہراہ سے اس سڑک پر جانے کے لیے مزیں گے تو بتدا میں نامحوار راستے کا سامنا ہو گا، آگے چلیں تو کبھروں کے درختوں کے جھینڈ آ جاتے ہیں، اس گاؤں کو کبھری کہتے ہیں۔ یہ

کی شدید ضرورت ہے۔

بلوچستان کے ایک گورنمنٹ میں گل اور تکریب ایک مرتبہ خود بیہاں آئے، وہ بیہاں کے دل کش نظارے دیکھ کر ان مناظر میں حکومتی اور پر ایک ایک اینہوں نے مقامی انتظامی سے فرمائیں کی کہ کسی ماہر فونو گرافر سے اس مقام کی خوب صورت تصاویر بنانا کوڈی جائیں تاکہ میں ان تصاویر کو مصور سے بناؤ سکوں۔ لیکن ان کے بعد کسی صوبائی حکومت کی بڑی شخصیت نے میر غائب آنے کی رحالت گوارانٹیں کی، مگر اتنا ضرور ہوا کہ حکومت نے تقریباً تین کروڑ روپے کی لاگت سے قومی شاہراہ سے میر غائب تک پختہ سرک تعمیر کرادی۔ جس سے اس پاٹھ تک پہنچنا آسان ہو گیا ہے۔ اب بھی بیہاں ریسٹ ہاؤس اور ریٹائرمنٹ کمپ کرنے کی اشد ضرورت ہے۔

بیہاں سے ہوا اپنی کے ذریعے مقامی طور پر بھی محلی حاصل کی جاسکتی ہے، جس سے اس علاقے کی روشنی دو بالا ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ حکومت نے اس کی چار پانچ رات کو انشاً اک سڑک کے کارروں کا تکمیل کرنے کے مطابق چین اور بھارت میں خوب صورتی خوب صورتی دنیا کے مختلف روپ میں دیکھا ہے۔

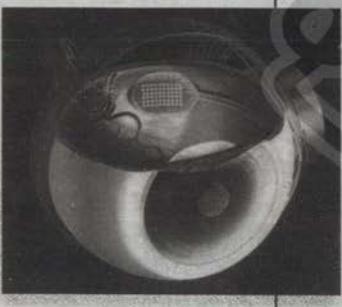
بیہاں سے ہوا اپنی کے ذریعے مقامی طور پر بھی ساتھی گریہوں کے دنوں میں تھانے کے اندر صحن میں رات کو سور پا تھا، جنات نے اس کی چار پانچ رات کو انشاً اک سڑک کے کارروں کا تکمیل کرنے کے مطابق چین اور بھارت کے مغربی پہاڑ میں رہنے والا اٹھا تماساً پہنچی کافی مشہور ہے، بیہاں بننے والے لوگوں کو اس کے پچکارنے کی آوازیں رات کے وقت ذریعہ سرک تک سنائی دیتی ہیں۔ ایک مرتبہ اٹھے کا ایک بچہ گھومتے ہوئے سڑک پر آیا تھا، جسے بڑی مشکل سے لوگوں نے ہلاک کیا تھا۔ میر غائب اور بی بی نانی کے علاقوں کا اپنی اکٹھا ہو کر گورنمنٹ نے ایک خوب صورت تقریبی گاہ ”گورنمنٹ“ بھی ہے، جو قومی شاہراہ پر کوئی سے تقریباً تو اکٹھے کلومیٹر اور سی سے تقریباً سیکھ کلو میٹر کی مسافت پر واقع ہے۔ کرتے ہیں میر غائب اور بی بی نانی کے سربردار خوشیوں کے درمیان واقع گورنمنٹ ندی میں پانی کی شرح میں کی بیشی سارے سال چاری رہتی ہے۔ اس لیے بیہاں تقریبی گاہ کا شکار کرنے آتے ہیں۔ حکومت کی توجہ سے تربویوں کے ان دل کش اور تاریخی مقامات کو مزید خوبصورت اور حفظ بنا یا جاسکتا ہے۔

بھارت اور چین میں لڑکیوں کی تعداد کم ہو رہی ہے.....

اقوام متحده کی ایک رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ صنف کے انتخاب کے نتیجے میں کمی ملکوں میں بُرکوں کی تعداد میں ہو شر باضافہ ہو رہا ہے۔ بھارت، چین، بُنگلہ دیش، افغانستان اور مشرقی یورپ کے ممالک جن میں الیانی، آرمنیہ، اگر بیجان، جارجیا اور مانی، تیکرہ بھی ان ممالک میں شامل ہیں،

تعداد 50 فی صد زیادہ ہو گی۔ مصنوعی آنکھ!
لاکھوں انسانوں کی روشنی لوٹا سکتی ہے
وہ دن اب پچھے زیادہ دور نہیں جب بیانی سے محروم افراد اپنے ارد گرھیلے ہوئے رگوں کو دیکھ سکیں گے کیونکہ سائندروں نے مصنوعی آنکھ بنانے میں میانیں کامیاب حاصل کر لی ہے۔ بیانی پر تحقیق کرنے والے سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ وہ آنکھ کے پردے میں موجود اس روشی پرنسے سے اس کے خلیوں میں خصوص بر قی تنشیت ہے۔ بصداقتی خلیوں کے کوڈ تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئے ہیں جو دماغ کو بر قی پیغام پہنچاتا ہے۔ دیکھنے کا عمل دماغ میں انجام پاتا ہے، آنکھ حص ابتدائی کام کرتی

ہے۔ اگر دماغ کا بصلتی حصہ درست کام کر رہا ہو تو وہ مصنوعی آنکھ سے پیغامات وصول کر کے چزوں کو دیکھ سکتا ہے۔ لیکن اگر اس حصے میں کوئی خرابی ہو تو دیکھنے کا عمل درست طور پر



وانٹے سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ وہ آنکھ کے پردے میں موجود اس روشی پرنسے سے اس کے خلیوں میں خصوص بر قی تنشیت ہے۔ بصداقتی خلیوں کے کوڈ تک پہنچنے میں کامیاب ہو گئے ہیں جو دماغ کو بر قی پیغام پہنچاتا ہے۔ دیکھنے کا عمل دماغ میں انجام پاتا ہے۔ آنکھ حص ابتدائی کام کرتی

احسن عظیم محمد

دلپس خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

بیہاں سے ہوا اپنی کے ذریعے مقامی طور پر بھی محلی حاصل کی جاسکتی ہے، جس سے اس علاقے کی روشنی دو بالا ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ حکومت نے اس کی چار پانچ رات کو انشاً اک سڑک کے کارروں کا تکمیل کرنے کے مطابق چین اور بھارت کے مغربی پہاڑ میں رہنے والا اٹھا تماساً پہنچی کافی مشہور ہے، بیہاں بننے والے لوگوں کو اس کے پچکارنے کی آوازیں رات کے وقت ذریعہ سرک تک سنائی دیتی ہیں۔ ایک مرتبہ اٹھے کا ایک بچہ گھومتے ہوئے سڑک پر آیا تھا، جسے بڑی مشکل سے لوگوں نے ہلاک کیا تھا۔ میر غائب اور بی بی نانی کے علاقوں کا اپنی اکٹھا ہو کر گورنمنٹ نے ایک خوب صورت تقریبی گاہ ”گورنمنٹ“ بھی ہے، جو قومی شاہراہ پر کوئی سے تقریباً تو اکٹھے کلومیٹر اور سی سے تقریباً سیکھ کلو میٹر کی مسافت پر واقع ہے۔ کرتے ہیں میر غائب اور بی بی نانی کے سربردار خوشیوں کے درمیان واقع گورنمنٹ ندی میں پانی کی شرح میں کی بیشی سارے سال چاری رہتی ہے۔ اس لیے بیہاں تقریبی گاہ کا شکار کرنے آتے ہیں۔ حکومت کی توجہ سے تربویوں کے ان دل کش اور تاریخی مقامات کو مزید خوبصورت اور حفظ بنا یا جاسکتا ہے۔

اکتوبر ۲۰۱۷ء

رُوکانی ڈاگچیٹ



میٹھے پانی کو صائع کرنا کفران نعمت ہے!

امریکی ریاست ساؤ تھرڈ کو چار اسال خشک سالی کا شکل ہے۔ ریاست کی کئی ایک سیور پبلیزرنے پہلے یا پرانی کی درسیں بخوبی خلاط لے کر دیے گئے۔ ساؤ تھرڈ کو جن ماہوںے اور زندگی والے بیانوں کے باعث شہرت رکھتا ہے، جبکہ تمام ستوں میں میلوں بک کے رقبے میں تریڑیں جعلی ہوئی ہیں۔ لیکن اس سال یہ سریز نہیں ہیں، کیونکہ دیگر کئی امریکی ریاستوں کی طرح یہ علاقے بھی اس سال قلت بدار کا شکل ہے۔

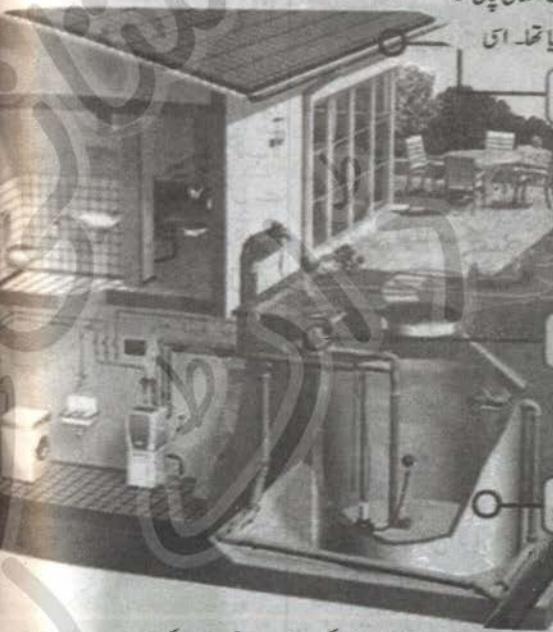
پہنچنے کو جو ایک ایسا خامد ان بھی ہے جس نے اپنی میں بھاپ لیا تھا کہ بھی ایسا وقت بھی آسکتا ہے جب خشک سالی کا دور درد رہو گا، اور اس نے جب سے اضافی پانی کو بخج کرنے کا سودا مندرجہ علاش کر لیا تھا۔ اسی خامد ان کے ایک فرد جان

Continuous Guttering
Waves for Water
Rainwater Filter

پانی کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اُن کے

یقول، یہ ایک
تیر مانع بخش
جگہ ہے جس
کے اغراض و مقاصد میں دنیا کے
حلقہ مختار پر

پہنچنے کے پانی کی
رسد کو تجویز بنانا اور رسد
پہنچنے کا شکل ہے جان روزنے بتایا



منسوبوں پر کام کر رہی ہے، جن میں پاکستان سمیت بھارت کو اُن کی عظمی 13 ممالک میں مخفف اخلاقان، انتہائی، برآمدی اور نکارا گواہیں ہیں اور یہ قبرست بہت طولی ہے۔ جان روزنے تیرہ درسوں بک دنیا کی سر

چھپے کی آنکھیں لکھا جو حمل طور پر
معنوی آنکھ جن مریضوں کو کافی گئی
وہ صرف روشن اور کالے وجہے دیکھنے
چھپا تھا جیسا ناہل اعماق میں دیکھنے کے

کی، ان کا ہے کہ دنیا کے بہت سے ملکوں میں صاف پانی ایک ہزار میلے Waves for Water کی سیستم کا نام ادا کیا۔ ان کی کچھی داشت پلمر کے رہائشی علاقے میں واقع ہے جس کا کام نیشنی خطوں میں بارش کے پانی و مفعک کرنے کا نظام وضع کرنے ہے، جو کسی خاندان ان کے لیے صاف پانی حاصل کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

ان کے علاقے میں یورپ نیم کی کافی سالوں سے پانی رنج کے کھوں کا پانی آکرہ ہو چکا ہے۔ جان روز کیتھے ہیں کہ، ہماری عظمی دیبا بھر کے ملکوں میں کئی مقامات پر پانی کو فلٹر کرنے کا کام کرتی ہے۔ ان کے والد، جیک روز، بارش سے اکٹھا ہوئے والے پانی کو محفوظ بنانے کے کام میں شہرت رکھتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ فلٹر کا نظام آسانی سے نصب کیا جاسکتا ہے۔ جس چیز کی ضرورت پڑتی ہے وہ ہے ایک چھت، بارش کے پانی کو محفوظ کرنے کے پاس، ایک نینک اور پاپ۔ اس نظام سے الگھا کیے جانے والے پانی کو خشک سالی کے آگے وقت استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ اگر 2.5 سینٹی میٹر بارش ہوتی ہے تو اس سے اتنا پانی بچ کر جا سکتا ہے جس سے 2000 لتر صاف پانی حاصل ہو سکے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ نظام اپنانا ”اب ہماری مرضی نہیں ضرورت مبنی چکا ہے۔“

وہ کہتے ہیں کہ عام حالات میں ہم پانی کا مجرمانہ طور پر غیر ضروری استعمال کرتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ ہم پانی کو ڈالنے کرتے ہیں۔ اور پھر امر یہ کہ میں ہم اپنی غلط کام یہ کرتے ہیں کہ ہمارے گھر و میں آتے والے صاف پانی کا چوتھائی حصہ توہم صرف توہیں کے فاش پر استعمال کر دیتے ہیں۔ کسی بھی ذریعے سے حاصل شدہ پینے کا صاف پانی ایک ایسی دولت ہے جسے کسی طور پر صاف کرنے کی عیاشی کی اجازت نہیں ہوئی چاہیے۔

ہمارے ملک میں بیٹھے پانی کی عموماً قلت رہتی ہے۔ کئی شہروں میں تو پہنچ کا پانی میو پبلی کے ملکوں کے مجاہے پوکوں میں خرید کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ہمارے ہاں بارش کے پانی کو استعمال کرنے کا یہ کارآمد طریقہ اپنالیا جائے تو بیٹھے پانی کی کمیابی کا حد تک حل ہو سکتا ہے۔

حرماء تھر کے کسی شہر میں کسی این جی اڈ کے جھٹ گھروں کی چھوٹوں سے بہنے والے بارش کے پانی کو بچنے کرنے اور اسے صاف کر کے استعمال میں لانے کے لیے اسی طرز کا ایک نظام وضع کیا گیا تھا، لیکن اسے توسعہ نہیں دی گئی اور دی اس کو سیپیا میں مناسب جگہ مل سکی۔

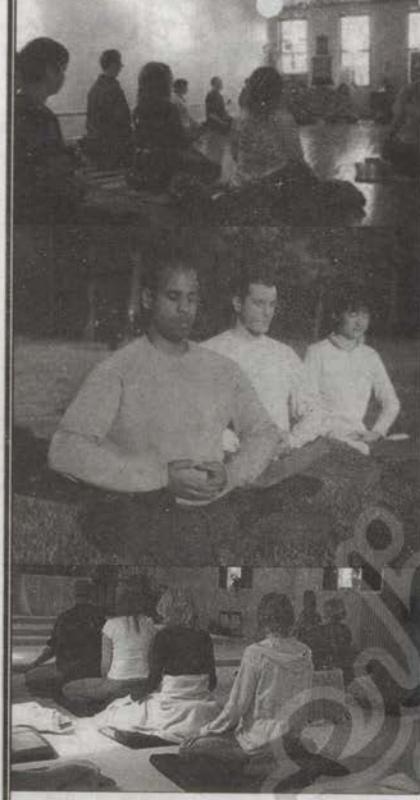
روشنی محسوس کرنے والے خلیوں کو بین۔ طبی سائنس دان طویل عرصے میں بیٹلا ہو کر مریض آہستہ آہستہ پیٹاہ کر دیتا ہے، جب کہ آنکھ اور دماغ سے پیٹائی کے اس مرض کا علاج ڈھونڈنے کی کوشش کر رہے ہیں جس کے اعصابی تعلق قائم رہتا ہے۔ اس

امریکہ میں نفسیاتی اور روحانی طریقہ علاج



حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ روحانی اور نفسیاتی طریقہ علاج کی بنیاد ایک جیسی ہے اور بہت سے طیناہرین جدید نفیات اور مراقبہ کے ذریعے لوگوں کو صحت مند، خوشحال اور با مقصد زندگی گزارنے میں ان کی مدد کر رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خیال کرتے ہیں کہ یہ دونوں بالکل مختلف طریقے ہیں اور مراقبے کا ایک ماہر نفیات کے ویٹنگ روم سے کوئی تعلق نہیں... لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر جوزف لیز وہ ماہر نفیات ہوئے کے ساتھ ساتھ روحانی طریقوں کو مولک کر علاج کو موڑتیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح، آج کل مسلمان ممالک میں قرآن پاک کی تلاوت اور ظائف کو نفسیاتی یادیوں کے علاج لے لیے مفید خیال کیا جاتا ہے اور ذہنی سکون حاصل کرنے کے لیے اسے اچھا سیلہ سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے ماہرین جدید دواؤں کے ساتھ ساتھ مسلمان مریضوں کے لیے ایک روحانی تصریحی کے طور پر اس کی سفارش بھی کرتے ہیں۔

ان کی ایک تی کتاب Sustainable Happiness نفیات اور مراقبہ ایک مفصل کلینیکل پریکش کے طریقہ علاج پر مشتمل ہے۔ یہ کتاب انہوں نے کئی عشروں کی تحقیق کے بعد لکھی ہے۔ اس کتاب میں ڈاکٹر جوزف کہتے ہیں کہ انسانی زندگی کے پس منظر میں سب سے براہمند اس حقیقت کا سامنا کرتا ہے کہ انسان فطری طور پر جنکل میں زندگی گزارنے کے



دوسری جانب چین کی کمپیوٹر باتیں والی کمپنی نے ایک ایسا آئندہ آنکھ کے اشاروں سے کثرتوں کیا جا پر نظر پھر کے دیکھنا اور پلک جھیکنا شروع کرتا ہے۔ اس ٹی وی کی خاص بات یہ یہ کافی ہو گا۔ دیکھنے والے کی آنکھ کا گھورنا سے ایک صفحہ کو اپر پہنچنے کے لیے آپ کو اور جھیکنا اسٹی وی کی تصویر کو اپر رہ جوٹ کثرتوں کی ضرورت نہیں ہے۔ اسے چلانے کے لیے آپ کو رہے کی بلکہ آپ اپنی نظروں سے ہی انتخاب کرنے کا اشارہ کرے گا۔ دیکھنے رہی ہے جو کہ معلومات کو گاہی کی وہنہ سکرین پر دکھائے گی۔

ٹی وی متعارف کرایا گیا ہے جسے انسانی کے اپر یا پہنچے موجود مخصوص نشانات پر نظر پھر کے دیکھنا اور پلک جھیکنا شروع کرتا ہے۔ اس ٹی وی کی خاص بات یہ اور جھیکنا اسٹی وی کی تصویر کو اپر رہ جوٹ کثرتوں کی ضرورت نہیں ہے۔ اسے چلانے کے لیے آپ کو رہے کی بلکہ آپ اپنی نظروں سے ہی انتخاب کرنے کا اشارہ کرے گا۔ دیکھنے رہی ہے جو کہ معلومات کو گاہی کی وہنہ نشانات کو دیکھ کر مختلف کام کرے گا۔

گروپ کا کہنا ہے کہ سورج کی کرونی سے حاصل ہونے والا دنامن ڈی انسانی جسم کوئی بُلی کے دارس سے لے نہیں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ بر س تقریباً پندرہ لاکھ افراد بلاک ہو جاتے ہیں۔ ٹی بی سے بچاؤ اور اس کے جلسے والا نئی وی علاج پر تحقیقی کام بھی زور و شور سے جاری ہے۔ ایسی ہی تحقیق میں جو ہمی کے شہر برلن میں منعقد ہونے والے تجارتی میلے میں ایک ایسا مصروف لندن کے ڈاکٹروں کے ایک

میری پستار یاد کتاب



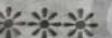
آن دیکھا شہر

یہ شہر ایک عظیم مہار کے سامنے میں چھپا ہوا ہے۔ بعد حضرت مسیح دعویٰ صاحب اعلیٰ مہار کے سوا کچھ دعائی نہیں دینے پہل جو بھی آتا ہے اس کی توجہ حضور علی گیر کی طرف لگی ہوئی ہے بہ کی تکالیف حضور علی گیر کی طرف اٹھی ہوتی ہیں۔ سب کے دل حضور علی گیر کے لیے دھرتے ہیں۔ سب دونوں کا وکس حضور علی گیر پر مرکوت ہے۔

صرف حضور علی گیر وکس میں ہیں بلکہ بچ کچھ دھندا ہے، آؤت آف وکس۔ حضور علی گیر ایک عظیم مہار ہیں اور یہ شہر اس مہار کا سامایا ہے۔ صرف یہ ایک شہر ہے جہاں "سچا" دین عملی طور پر رانگ ہے۔

(اقتباس: لیک مرزا مفتی)

مرسل: اسلامی شہزاد پور



مسجدِ فتح طبر

جو قلچخ خون جگر سے نہیں نکھا جاتا اور جس آرت اور فن میں فنکار کخون دل شامل نہیں ہوتا اور جس شہید کار کے لئے ادب و مصور کا موئے قلم روح کی روشنائی میں نہیں خوبی ہوتا وہ حلی، معنوگی اور لذت و صورت، رنگ روغن اور سکر پتھر کا ایک خالی خولی ڈھانچہ ہوتا ہے۔ جس میں شہزاد ہوتی ہے نہ زندگی کی ہزارگی و در عالمی۔ فنی شہید کار کبھی محبت، چیز کی گرفت اور خلوص کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے، محبت ہی پتھر

کائنات

شگوف

اکتوبر ۲۰۱۴ء

صرف پچوں کو چڑچا ابنا ہے میں بلکہ یہ عمل انہیں بہت سے جسمانی اور ذہنی عمارات میں بھی جتنا کرہا ہے۔ ایک سروے سے یہ بات واضح ہوئی کہ مسلسل کمپیوٹر گیمز پر لمحے رہنے والے بچے موٹاپے کا شکار ہو رہے ہیں، ساتھ ہی کمپیوٹر گیمز انہیں تشدید پسند بھی بناتے ہیں۔

گھٹوں کمپیوٹر پر ویڈیو گیمز کھیلنے کی وجہ سے اکثر پچوں میں متعدد اقسام کی جسمانی اور نفسی مشکلات پیدا ہو گئی ہیں، ہر وقت کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے والے بچے دوسرا پچوں کے ساتھ روایت رکھنے میں ناکام ہونے لگے ہیں۔ ایسے حالات میں بچے اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ بہت سی باتیں چیزیں کرتے ہیں۔ اسکوں سے آنے کے بعد بھی وہ کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے بیٹھ جاتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ اپنا ہوم ورک نہیں کر پاتے۔ کمپیوٹر گیمز کے شومن بننے کے لئے باہر جاتا ہیں پسند نہیں کرتے اور کھلی سے زیادہ دلچسپی ان کی کمپیوٹر پر رکھتی ہے۔

ویڈیو گیمز کھیلنے والے کمیں پچوں کے دل و دماغ پر تشدید کافی اثر کھانی دیتے گئے۔ ایک تشدید کافی آئندہ مکمل کرتے ہیں اور مختلف حرکات کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو جاتے ہیں۔ ایک کردار درختوں پر تیزی سے چڑھ جاتے ہیں، ایک دوسرے پر تشدید آئیز مرحلے کرتے ہیں اور مختلف حرکات کے ذریعہ جیت ناک کارناٹے انجام دیتے ہیں۔ یہ سب پچوں کو نہایت دل چسب معلوم ہوتا ہے۔

اکثر ویڈیو گیمز نہ مطالعہ کے وقت وہ خواب غفلت میں چلا جاتا ہے۔ کتابوں سے پچوں کی دلچسپی کم ہو جاتی ہے اور ہر وقت ان کا ذہن ان اسی طرف لگا رہتا ہے کہ انہیں کب موقع ملے اور وہ کمپیوٹر اسکرین کے پاس جائیں۔

نقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

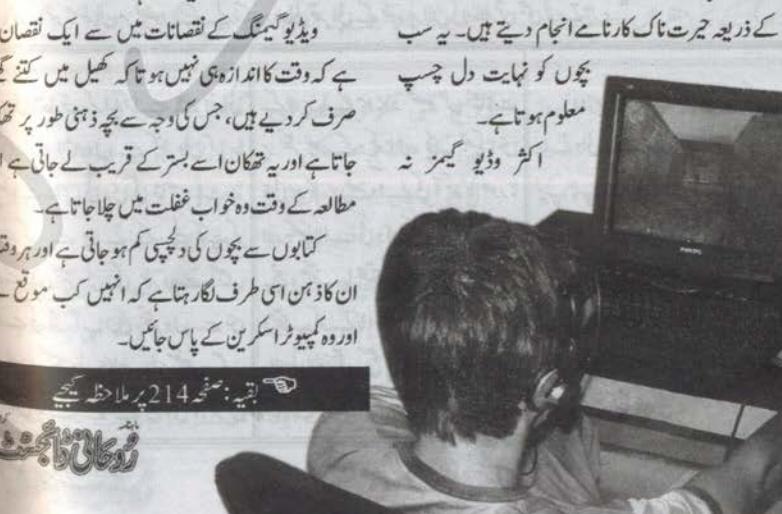
روکھانی راجحہ

آج کا دور کس قدر ترقی یافتہ ہو چکا ہے.... جن پچوں کے ہاتھوں میں کبھی قلم، دوات، سلیٹ اور جھنپتی پکاری جاتی تھی اب انہی پچوں میں بھی جتنا کارہا ہے۔ ایک سروے سے یہ بات واضح ہوئی کہ مسلسل کمپیوٹر گیمز پر عمر میں موبائل تھمادیا جاتا ہے۔ کمپیوٹر کے قریب کر دیا جاتا ہے۔ ٹی وی کاری یوٹ دے دیا جاتا ہے یا پچر لیپ تاپ ان کے کمرے میں رکھ دیا جاتا ہے۔ جس کا تجھی یہ ہے کہ بچے کم عمری میں ہی کمپیوٹر اور تیزی کے ذریعے دنیا پر کم تباہی میں ہی کمپیوٹر کی مختلف مناسب اور نامناسب تصوروں تک رسائی پایلیتے ہیں۔ بچے دوسروں کی نقل کرتے ہیں، وہ ہر وہ حرکت و عمل دہرانے لگتے ہیں جو ان کے گھر کے لوگ کرتے ہیں۔ مان زور سے بولتی ہے بچے بھی اسی طرح چلتے ہیں، باپ تھن کلائی کاظم اہرہ کرتا ہے تو بچے بھی انہی اطوار کی نقل کرتا ہے۔ موجودہ دور کے بچے وہ کمپیوٹر گیمز کو ترجیح دینے لگے ہیں۔ ان کمپیوٹر گیمز میں مختلف کردار نہایت تیز رفتاری کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو جاتے ہیں وہ کردار درختوں پر تیزی سے چڑھ جاتے ہیں، ایک دوسرے پر تشدید آئیز مرحلے کرتے ہیں اور مختلف حرکات کے ذریعہ جیت ناک کارناٹے انجام دیتے ہیں۔ یہ سب

پچھے کم عمری میں ہی کمپیوٹر کے ذہنی و جسمانی اور نفسی اثرات کمپیوٹر گیمز کے ذہنی و جسمانی نشوونما پر منفی اثرات دوسرے پچوں کے ساتھ روایت رکھنے میں ناکام ہونے لگے ہیں۔ ایسے حالات میں بچے اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ بہت سی باتیں چیزیں کرتے ہیں۔ اسکوں سے آنے کے بعد بھی وہ کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے بیٹھ جاتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ اپنا ہوم ورک نہیں کر پاتے۔ کمپیوٹر گیمز کے شومن بننے کے لئے باہر جاتا ہیں پسند نہیں کرتے اور کھلی سے زیادہ دلچسپی ان کی کمپیوٹر پر رکھتی ہے۔

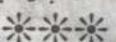
ویڈیو گیمز کھیلنے والے کمیں پچوں کے دل و دماغ پر تشدید کافی آئندہ مکمل کرتے ہیں اور مختلف حرکات کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو جاتے ہیں۔ ایک کردار درختوں پر تیزی سے چڑھ جاتے ہیں، ایک دوسرے پر تشدید آئیز مرحلے کرتے ہیں اور مختلف حرکات کے ذریعہ جیت ناک کارناٹے انجام دیتے ہیں۔ یہ سب پچوں کو نہایت دل چسب معلوم ہوتا ہے۔

اکثر ویڈیو گیمز نہ مطالعہ کے وقت وہ خواب غفلت میں چلا جاتا ہے۔ کتابوں سے پچوں کی دلچسپی کم ہو جاتی ہے اور ہر وقت ان کا ذہن ان اسی طرف لگا رہتا ہے کہ انہیں کب موقع ملے اور وہ کمپیوٹر اسکرین کے پاس جائیں۔



ہوگی، لیکن جب انہیں اسی چیزوں کی طرف پھیرا جائے جن پر آفتاب چمک رہا ہو تو پھر ان میں بصارت ہو گی اور وہ صاف صاف دیکھ سکتیں گی۔ توروں کی مثل بھی آنکھ کی سی ہے جب وہ ادھر نظر انھی کی سے جہاں حقیقت اور وجود مطلق اپنی روشنی وال رہے ہیں تو وہ دیکھتی ہے اور اپنے فہم سے جگتا انھی کی سے۔ لیکن جب اس کارخ کون و فادا کے بھک بھکے کی طرف ہوتا ہے تو پھر یہ محض ظن و رائے رکھتی ہے اور پھر قاتی ہے اور ادھر ناک تو نیاں مارتا، کبھی ایک رائے رکھتی ہے کبھی دوسرا اور معلوم ہوتا ہے کہ اس میں کوئی فہم نہیں۔

(اقتباس: ریاست۔ افلاطون۔ مترجم: اکٹھڑا کر حسین، مرسلہ)



سماج

شاید یہ سماج اس طاقت کا نام ہے جو کسی شخص کو اپنا دا جب نادا جب مقصد پورا کرنے سے روکتی ہے۔ لوگوں کو فوراً ایمروں سے روکتی ہے۔ معمولی شکلوں اور آدمی والے عاشقوں کی محبت میں حاصل ہوتی ہے۔ ایک آن پڑھ مزدور کو کار میں پیشے سے باز رکھتی ہے۔ کسی کوشش کا نتیجہ خاطر خواہ نہ لکھا یا کوئی اوث پنائگ حركت کر پڑھے تو مجھے اصل وجہ بحث کے کہہ دیا کہ ظالم سماج کا قصور ہے۔

اگر اسی طرح ہربات میں غریب سماج کو قصور دار تھبیر ایسا کیا تو وہ دن دور نہیں جب کسی کو بخار چھٹے گا تو وہ منہ ببور کر کے گا کہ یہ سماج کا قصور ہے۔ کوئی کمزور ہو تو کہے گا کہ یہ سماج کی برائی ہے اور اگر کوئی بہت موٹا ہو گیا تو کبھی سماج ہی کو کوسا جائے گا۔

نالائق لڑکے امتحان میں میل ہونے کی وجہ سماج کی کوکھلی بیادوں کو قرار دیں گے۔ یہاں تک کہ گالیاں بھی یوں دی جائیں گی کہ ”خد اکرے تھج پر سماج کا قلم نوئے“.... یا اللہ اسے سماج کے پیچے میں کر۔ یا ”پرماتما نے چاہا تو سماج پر چڑھ کر بولے گا۔“ اور دعائیں بھی اسی قسم کی ہوں گی۔ ”پیسہ دیتا جا بایا خدا جبھے سماج سے بچائے۔“ یا ”میرے اللہ مجھے سماج کی ہوا سے بچائیو۔“ وغیرہ۔

(اقتباس: ٹھگو ف۔ شفیق الرحمن.... مرسلہ: تبسم زبیر۔ کرامی)



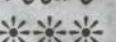
کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جوستاری کو دنیا جہاں کی سیر کرتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے دروازکتی ہے، ذہن و فنکر کو ج بلا بخشتی ہے۔ بعض سب اسی بھتی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی فتاری کے ذہن پر فتائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھتی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو وہ سماجی ڈا جسٹ کے ان صفات کے ذریعے فتاری کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔

کے مجھ سے اور زندہ انسان میں فرقہ و ایمان پیدا کرتی ہے اور محبت کا جب کوئی قطرہ حیات پتھر پر گر جاتا ہے تو وہ بھی دل کی طرح دھڑکنے اور زندگی دینے لگتا ہے اور جب اس سے انسانی دل بھی خالی ہو جاتا ہے تو وہ دل، دل نہیں پتھر کی سل سمجھا جاتا ہے۔

اقبال اشائے خطاب میں مومن کی عظمت اور شخصیت کے بارے میں تعاریق انداز میں گزیر کرتے ہوئے کہتے ہیں.....

اے مسجد عظیم ایمان اور ذوق و شوق کی یکسانی اور جذبات کی اطاعت میں ہم دونوں کا مسلک ہے اور میرے تیرے درمیان ایک ربط نہیں موجود ہے۔ انسان اپنی خلاقت میں اگرچہ مشتمل خاک ہے لیکن اس کا دل رشیق عرش و افالاک ہے۔ انسانی دل بھی اشرافی نوری اور لذت حضوری سے سرشار ہوتا ہے۔

(مولانا سید ابو الحسن ندوی کی کتاب ”نقوشِ اقبال“ سے عبد الحفیظ کوٹھ اڈ کا اقتباس)

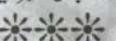


طلب

طلب ایجاد کا پیش لفظ ہے....! جو کچھ دنیا میں ہے اس کی طلب تمہیں بھیشہ رہے گی مگر اسی طلب کو اپنی عقل کے تابع کرلو۔

طلب ایک وحشی گھوڑے کی مانند ہے جو اپنے سوار کو سر پت اور بے حیا ذریثاً تاچلا جاتا ہے اور اگر عقل کی باگیں اس وحشی گھوڑے کے گلے میں لٹکی ہوں تو یہ وحشی گھرہ ایجاد و خلائق کے ان جزیروں تک لے جاتا ہے، جہاں اب تک انسان کے قدم بھی نہیں پہنچے۔ جو طلب کو تحریر نہیں کرتے وقت آسیب بن کر ان کو ڈوراتا ہے۔

(اقتباس: جبرا ایمات۔ غلیل جہران.... مرسلہ: طاعت اکبر۔ کرامی)



ظلم کی بنیاد

کہتے ہیں کہ بادشاہ نو شیر وان کے لیے ایک شکار گاہ میں شکار کے کباب بنائے گئے تھے اور نہک نہ تھا۔ اس نے ایک غلام کو دبیہات کی طرف بھیجا تاکہ نہک لے آئے۔ نو شیر وان نے کہا ”نہک قیمت سے لو تاکہ روشن شہ بن جائے اور دبیہات تباہ نہ ہو جائے۔“

انہوں نے کہا ”اس قدر نہک سے کیا خرابی پیدا ہو گی۔“

نو شیر وان نے کہا ”ظلم کی بنیاد دنیا میں پہلے تھوڑی تھی جو کوئی آیا اس میں اضافہ کیا اور آج اس حد کو چکن گیا ہے۔“

(اقتباس: ٹھکانے گلستان سعدی۔ مصنف سعدی مرسلہ: طاہر امین۔ جنت)



بصیرتِ روح

تم یہ تو جانتے ہی ہو کہ اگر ایک شخص اپنی آنکھیں اسی چیزوں کی طرف پھیرے جن پر دن کی روشنی شہ پڑی ہو بلکہ صرف چاند تاروں کی تو اس کی آنکھیں دھنڈا دھنڈا دیکھیں گی اور تقریباً اندھی ہوں گی، ان میں نظر کی تیزی اور صفائی نہ

سوکھے ہوئے جنزوں کا ذرا صیر تو وکھو
پانی کے برسنے کی دعا مجھی نہیں کرتے
(مرسلہ: محمد حسان۔ کربلی)

ذرا سمجھ کے نکل دل سے آہ سوز آئیں
مجھے یہ ہوئے زخموں کا اعتبار نہیں
(مرسلہ: فاروق ختن۔ لاہور)

تو گرم رہت کے صراپا چل کے دیکھے ذرا
پچھے چلے گا کہ پانی کا بجاو کیا ہے
(مرسلہ: زین العابدین شاہد۔ اسلام آباد)

گفت رہا ہے بھری بہار میں دم
نیک پتو ذرا ہوا دینا
(مرسلہ: سحر امین۔ قیصل آباد)

تیر ہو جائے گی شش کی لو دیواؤ
غور سے دیکھو ذرا گور گریاں کی طرف
(مرسلہ: فراز علی۔ پشاور)

ذرما سا وقت اے برق سوزاں پھر چلا دینا
ٹھنڈن آرزو کا کچھ بنا ہے، کچھ بنا ہے
(مرسلہ: خرم حسین۔ سیالکوٹ)

دو جو لطف مجھ پر تھا تو شر، دو کرم تھا میرے حال پر
مجھے سب ہے یاد ذرا ذرا جھیں یاد ہو کر نہ ہو
(مرسلہ: شاہد خان۔ کوئٹہ)

ذرا دیکھو تو اس یاد کی طرز خریداری
وہ دے کے نکر تقرت خلوص ویار مانگے ہے
(مرسلہ: عمر خالد۔ راولپنڈی)

نوبر 2012ء کے اشعار کے لیے منتخب لطف "نادان" ہے
لنزع کی آخری پنکھی کو ذرا غور سے سن
قدیمیں اس لطف پر مشتمل منتخب معیدی اشعار اس ملکی
آخری پنکھے کا درسال کرو دیں۔
(مرسلہ: سید احمد۔ رحیم یار خان)

۱۰ مہاہ کا بہترین شعر

اک ذرا سی بات پر برسوں کے یادانے کے
لیکن اتنا تو ہوا کچھ لوگ پہنچنے کے
(مرسلہ: سلم خان۔ پشاور)

ٹیشن آپ کا دشمن

(محمد حسن شہزاد۔ کراچی)

ہم ایسے دور میں رہ رہے ہیں جہاں پر سکون زندگی
ایک خواب بن کر رہ گئی ہے۔ مردوں کے مقابلے میں آج
خواتین زیادہ پریشان اور غیر مطمئن نظر آتی ہیں۔ کم و
بیش خواتین کی زبان پر بے چینی اور بے سکونی کارونا ہوتا

ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ پریشانیاں اور نظرکار انسان
کو کھن کی طرح چاٹ رہے ہوتے ہیں۔ نظرکار وقت
سے پہلے ہی پھرے پر جھریاں ڈال دیتے ہیں۔ اور یہ آدمی

کی عمر کم کرتے ہیں۔ اگر آپ کا جواب یہ ہے کہ ہاں ہمیں
معلوم ہے کہ ذہنی دباو اور پریشان کی خرابیوں کا ذریعہ
بنتے ہیں۔... مگر ہم کیا کریں۔....؟

سوچوں پر ہمارا اختیار تو نہیں۔ حالات ہماری مرضی
اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ جب لوگ اداں ہوتے

بیں تو عین غریب وغیرہ سنا شروع کر دیتے ہیں اس کا
نتیجہ یہ لکھا ہے کہ ادای کم ہونے کے مجاہے مزید بڑھ
جائی ہے۔ بہت ممکن ہے کہ ادای کے موذ میں آپ کو
مزاحیہ پر گرام اچھے نہ لگیں لیکن تقریباً دس پندرہ منٹ
تک خود پر جر کر کے اسے شیں، مستقل توجہ سے آپ کا
دھیان وغیرہ طور پر اس منٹ سے ہٹ جائے گا اور آپ
ہلکی پھسلی ہو جائیں گی۔

پریشانی کے وقت مساج کرنا یا کرانا اور غسل کرتے وقت
سر پر خوب سارا پانی ڈالنا بہت مفید عمل ہے۔ اس کے
علاوہ لپے اور گرگرے سانس لینے، کسی پر فضامقام کی سیر کرنا
بھی زیادتی و قلیق طبانتی کا باعث ہتا ہے۔ نیز چاکلیٹ کھانا
بھی موڈ میں خو ٹھوار تبدیلی لاتا ہے۔ موسم کے لحاظ سے
فریش لامگیا ہمیسی کافی آپ کو سکون پہنچانے کا باعث
بن سکتی ہے۔ مایوسی کفر ہے، عزم، حوصلے اور امید پر ہی
دنیا قائم ہے۔ ہر آئندہ والے دن کو زندگی کا نیا دن جان کر
اس کا آغاز کریں۔ دل کو اعتمادوں سے خالی نہ ہونے دیں،
زندگی کے مسائل کے اپارکی بھیت نہ چڑھتے دیں۔



ذائقہ کی خوشبو

(ظفر نیسل۔ کراچی)

مصنوعی اور قدرتی ذائقے پر سید فوزیہ کیمیائی جزو
ہوتے ہیں۔ آپ تیار اور محفوظ الحانوں کے ڈیوں پر درج
اجزاء کی تفصیل میں قدرتی یا آرٹیفیشل فلیور پر ہمیچی ہوں
گی۔ یہ ہر دو صورتوں میں انسانی سمجھی ہمارے اپنے بنائے
ہوئے ذائقے ہیں۔ خوراک کو ڈبے میں بند کرنا، تمدد کرنا
اور اس کے پانی کو خشک کرنے کی لیننا تو یہ اس کے ذائقے
کیفیت تحریر کریں۔ ساہرین نفیات تو یہ تک کہتے ہیں کہ
محض کاغذ پر ہمیچی ترچھی لکیریں ڈالنا بھی ذائقی یہجان کو کم
کرتا ہے اور اس عمل سے آپ کے دل کا غبار چھپت جاتا
لذیدہ بنانے کی تھی۔ یہ ذائقے کی صنعت تھی اور اس فلیور
انڈسٹری کی مدد کے بغیر فاست فوڈ انڈسٹری وجود رکار
نہیں رکھ سکتی۔ نیو جرسی امریکہ اس صنعت کا بڑا مرکز
ہے، جہاں باقاعدہ یکمیکل پلانٹس لگائے گئے ہیں۔

جو سید فوزیہ کم کھاتے ہیں اس سے آنے والی
خوشبوی دراصل اس میں موجود ذائقہ کی 90 فیصد ذمہ

روکھانی دا چھٹ

اکتوبر ۲۰۱۲ء

190

انسانی ناک اس معاملہ میں مشینوں سے کہیں زیادہ حساس
ہے۔ بعض یہیکل اس قدر تیز اور موثر ہوتے ہیں کہ ان کا
ایک قطرہ پورے سوچنگ پول میں کسی بھی خوراک کا
ذائقہ پیدا کر سکتا ہے۔

1960ء کی دہائی، مصنوعی ذائقوں کے عروج کا دور
تھا۔ فوڈ پروس کرنے والوں کی کوشش رہی تھی کہ وہ
صرف نیچرل فلیورز استعمال کریں۔ کوشش کی جائے کہ
یہ ذائقے قدرتی ذائقے، نباتات، مالاوں، پھلوں، سبزیوں
اور گوشت سے حاصل کیے جائیں۔ صارفین اس بات سے
مطمئن نظر آتے تھے کہ لیل پر Natural Flavors
کی عبارت درج ہے۔ ان کے خیال میں یہ خوراک زیادہ
صحت بخش ہوتی ہے حالانکہ مصنوعی اور نیچرل فلیورز کی
اصطلاحات نہایت سببم اور متازد ہیں۔ اس کا زیادہ تر
انحصار اس بات پر ہے کہ مصنوعی ذائقہ کس طرح تیار کیا
گیا ہے نہ یہ کہ اس میں کونے اجزاء شامل کیے گئے ہیں۔

Natural اور Artificial فلیورز میں بعض
وقت بالکل یکساں یکمیکل شامل ہوتے ہیں، صرف
طریقہ کار میں فرق ہے۔ مثال کے طور پر کیلے میں جو تیز
خوشبو ہوتی ہے اس کا ایک بسب Amyl Acetate ہوتا
ہے۔ جب آپ اسے کیلے سے اخذ کرتے ہیں تو یہ اس کا
اعصانی خلیات Olfactory Epithelium کی جزا
میں یہ دونوں آنکھوں کے پیچوں بیچ واقع ہوتے ہیں۔ یہ
اعصانی خلیات کی پتی سی تہہ ہوتی ہے۔ دماغ کو یہاں سے
بوا کا سکلن ملتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ زبان سے ذائقہ ہم سکلن
ملتا ہے اور ان دونوں کو ملا کر وہ یہ طے کرتا ہے کہ آپ
کے مش میں کیا ہے اور یہیں یہ فیصلہ ہو جاتا ہے کہ کیا یہ
تیز آپ کھانا چاہتے ہیں.....؟

آج نئے نئے ذائقوں اور کھانے کی خوشبویوں کا
سرانگ لگانے کے لیے جدید ترین مشینیں موجود ہیں لیکن
صارفین کے لیے تم طرفی ہی نہیں ہے.....???



چکھے عرصے سے لاہور کی
نجد سڑکوں کو ستوار نئے کام
اور بہاہے اور ہوتا چکھے بیوں ہے
کہ پہلے تو سڑک کو چڑا کرتے
کے لیے اس کے درخت کاٹ
کر لکڑیوں کے ٹال پر پیچوادیے
باتے تھیں اور پھر سنائیا چھا جاتا
ہے کچھہ مدت کے بعد سڑک
میں اضافہ کرنے والے اضافی
ہے کی کھدائی ہوتی ہے اور پھر
اس ماحلا پر خاموشی مسلط ہو جاتی



ہے۔ مزید کچھہ عرصہ گزرنے کے بعد اس چکہ پر روٹی

بچھائی جانے لگتی ہے اور جب یہ بچھے

احمد قدیم قاسمی

میں کا وہی اضافی قابل پھر ٹلے کیا

کیا کہ اجنبیں چین تھا کہ سڑک سخونتے والے کوئی پاپ نا

وار چھا کر چلے گئے ہوں گے اور سڑک اس پر کی محرقہ کی

وجہ سے بند ہو گی۔ مگر جب وہ کھدائی کے مقام پر پہنچے تو یہ

دیکھ کر انہیں بہت افسوس ہوا کہ سڑک پر شریک جاری

ہے۔ آس پاس کے لوگوں سے استخارہ کیا تو معلوم ہوا کہ

ان سڑکوں پر یہی اور کھھاتا ہے اور سڑک کی کہیں اچھیں

کھدائی کی کھمل کر کھھاتا ہے اور سڑک پر یہی اچھیں

آتے ہیں اور اسچھی کی سڑک پر یہی اچھی ہے۔

وہاں ایک کرم فرماندہن کا پیغمبر الکر رواں اپنے آئے

تھا تباہا کے ایک روزہ ایک قیام گاہ سے لے کے تو سامنے سڑک

کے آپ کھدائی ہو رہی تھی اور سڑک پر شریک بند کر دی

کی تھی۔ انہیں بڑی سرست حاصل

ہوئی کہ لہدن میں بھی سڑکوں کے

ساتھ وہی کچھہ ہو رہا ہے جو لاہور میں ہوتا ہے۔ اس سڑک

کیا تھا اور مرمت کے مقام پر سے جب گاڑیاں گزرنی

تمیں تو زد اساجھ کا بھی محسوس نہیں ہوتا تھا کیونکہ سڑک

کے بند ہو جانے کی وجہ سے انہیں ڈھائی میل کا قافلانہ مسل

جستہ جستہ

لکھوں ۲ ملتمت

التریبون



معلومات حاصل

درج ذیل معلومات میں سے درست جملات
حقیقی کر کے خالی جگہ اور کوئین ہے کہ اسی اور پورا
حقیقت سے خال کروں اس کی آخری
تاریخ تک ارسال کروں۔ اگر آپ کے
جملات درست ہوئے تو آپ کو معرف
روحانی ایجاد کر جاوید شیخ الدین علیٰ کی ایک کتاب ان کے نو گراف کے ساتھ پہنچوڑا خامدی
جائے گی۔ ایک سے زائد درست مل موصول ہوئے پر قابلِ عادہ ازی کے ذریعے کیا جائے گا۔
معلومات عالم۔ روحانی و انجمن۔
74600-1، D-1، اسلام آباد۔ کراچی

- 1- سورہ دیر قرآن پاک کے پانے میں ہے
(ایشوں... تمیوس... بھیوس)
- 2- حضور نبی کریم ﷺ کی سب سے بڑی صاحبوادی ہے۔
(حضرت قاطرؓ... حضرت زبؓ... حضرت ام کاظمؓ)
- 3- عید الاضحی میں قربانی کی یاد میں کی جاتی ہے۔
(حضرت یعقوب... موسیٰ... حضرت اسماعیل)
- 4- ”شہزادو“ مشہور شاعر کی تصنیف ہے۔
(شاہ عبدالطیف بہٹائی... شاہ عمارت شہید... حکیم سرست)
- 5- قحد اعظم کی وفات میں ہوئی۔
(تمبر 1947ء... ستمبر 1948ء... دسمبر 1948ء)
- 6- آزاد کشمیر کے دار الحکومت کا نام ہے
(ملک آباد... میر پور... جہزا)
- 7- سوتی کے کنارے واقع ہے۔
(دریائے گنگا... دریائے جہنہ... دریائے سندھ)
- 8- مور کو اگر بڑی میں کہا جاتا ہے۔
(Hen... Parrot... Peacock)

بعض گزاریوں کا پڑوں ختم ہو جاتا ہے اور بعض کی ہوا
نکل جاتی ہے۔
اہل لاہور کا خیال ہے کہ انگلینڈ کی مہماں کرکٹ نیم
کا ایک بیچ اس چوک قرطبہ میں بھی ہونا چاہیے کہ گول چر
کے بعد یہ ایک مثالی پلے کر لاؤ نہیں جکا ہے۔
یہ تو قارئین کو یاد ہی ہو گا کہ کسی زمانے میں اس
چوک کی اتنی کھدائی ہوئی تھی کہ خطرہ تھا کہ کہیں اس کے
بیچ سے تباہ نہ نکل آئے۔
اب جیل روڈ پر شادمان کالوںی والے گول چر کو

صاف کر دیا گیا ہے اور فٹ بیال کی ایک عمدہ گرفتہ تیار ہو
گئی ہے۔ گول چر کی وجہ سے بہاں ہم نے ٹریک کو بھی
رکا ہوا نہیں دیکھا تھا مگر اب ہم جب بھی دہان سے
گزرے، لوگوں کو سکلنڈ بدلنے کے اختصار میں جمایاں لیتے
ویکھ ساتھ ہی بھائی دروازے کے سامنے کا گول چر بھی
اڑا دیا گیا ہے اور یہ سے ”پانی پت“ کا میدان نکل آیا
ہے، پیدل چلے والوں کے لیے اس چوک کو عبور کرنا
کارے دار ہے۔ البتہ ان کے ایک کے بجائے پانچ، چھ سر
ہوں تو وہ ایک ایک کر کے اپنی سیلی پر رکھ کر اس تو قن
پر چوک عبور کر سکتے ہیں کہ جب وہ پار پہنچیں گے تو ان کا
کم سے کم ایک سو تو سو لامبٹا ہو گا۔

* *

آپ روگانی دا مجھیٹ کے قاری

یہ..... آپ کا بہت بہت شکریہ.....
اپنے عنزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس
پسندیدہ رسانے کا تھنہ دیجیے۔

کہ اسی میں ہے۔ گڑی بزری تھی دیکھ کرچوک عبور کرنے آگے بڑی
ہے مگر ابھی چوک کے وسط تک پہنچتی ہے کہ سکلنڈ بدل
جاتا ہے اور مختلف سمت کا ٹریک جاری ہو جاتا
ہے۔ شاید مغلقة حکام کو یہ منظر پسند آیا۔ چنانچہ
انہوں نے میں تجویہ قرطبہ چوک ”چوک مرنگ
چوگی“ میں بھی کر دالا۔ ”گول چر“ غائب کر
دیا گیا اور ٹریک کا انتشار شروع کر دیا گیا۔ سکلنڈ بدلنے
کے اختصار میں بہاں ٹریک اتنی دیر تک رکارہتا ہے کہ

روحانی ڈائچسٹ میں اپنے پسندیدہ مصاہیں کی شناختی کیجئے اور معروف روحانی اسکار خواجہ شمس الدین عظیٰ کی ایک کتاب ان کے آٹو گراف کے ساتھ بلور اخام حاصل کیجئے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیٰ اور فاٹکرو قاری عصطف عظیٰ کے تحریر کردہ مصاہیں اس مقابلہ میں شامل نہیں ہوں گے۔ کوپن کی خاصہ پری مرثی بالی پا ایکٹ سے کریں اور اس ماہ کی آخری مبارکبندی ہمیں ارسال کروں۔ کوپن کی فتوحاتیں قابل قول نہیں ہوں گی۔ فیملہ قرآن ادازی کے ذریعے کیا جائے گا۔ لپنی تلاوتات اس پتے پر ارسال کریں۔

”اس ماہ کے پیشین مصاہیں“ روحانی ڈائچسٹ، 7/1-D, 1/7، 74600، آباد کراچی۔

1

2

3

4

5

کوپن برائے معلومات عالم (انگریز کوپن) اس ماہ کے بہترین مصاہیں (لفافی پراناعامی مقابلہ ضرور تحریر فرمائیں)

نام..... ولدیت

پیشہ..... عمر..... تعلیم

مکمل پتہ

چھوٹ دار و حاصلی ڈائچسٹ

”روشن راهیں“

کسی ملک میں سال بھر بارش نہیں ہوئی اور اس کی نہیں سورج کی پوش سے تنہی گلی۔ کھیتیاں ویران ہو گئیں۔ مویشوں کی جانوں کے لائے پڑ گئے۔ ایک غریب کسان اپنے کھیت میں مایوس کھڑا تھا۔ بارش کی ایک بوندے نے دوسری بوندے کے پاس ”اس غریب کی بھیتی ور ان و خشک ہو گئی ہے۔ یہ بد نصیب بار بار آسمان کی طرف دیکھ رہا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اس کا کچھ بھلا کروں اور اس کی بھیتی کو بھر سے ہرا بھر کر دوں!“

دوسری بوندے جب یہ سنتا تو نہیں کر کہا۔ ”وہ تھیری فرماں ہو نہ، تیری بھتی ہی کیا ہے جو اتنے بڑے کھیت کو ہرا کرے۔“ پہلی بوندے نے جواب دیا..... مجھے یہاں آسمان پر بھر کر کیا ملے گا۔ سیکل کے کام سے کبھی رکنا خوبیں چاہیے اور نہ اس کام میں کسی کی پرواکرنی چاہیے۔ یہ کہ کرو وہ بوندہ بہاں سے روانہ ہوئی اور یہدی کسان کی ناک پر گری۔ مایوس کسان کے دل کی کلکی کھل گئی۔ وہ خوشی سے کھیت میں جھوٹے لگا۔ یہ حالت دیکھ کر بوندے کی سہیلیاں جمران رہ گئیں۔ وہ بولیں ”جیسیں اپنی ساختی کی رفاقت سے من محکم ہو ڈالا چاہیے۔ لبیں ساختی کے ساتھ ہم بھی ضرور بر سیں کے۔“ یہ کہہ کر ایک ساختی وہ تمام بوندیں کسان کی میکھی پر بڑستے گئیں اور حرمت زدہ کسان کی آنکھوں سے خوشی کے آنسو چھلتے گئے۔

کسی بزرگ کا کہنا ہے کہ ”نسیکی بیٹا ہر کتنی بھی معنوی کیوں نہ ہو، اس سے گیرہ نہیں کرنا چاہیے“

ٹوٹو بندر جگل کا سب سے

شیر پندر تھا۔ وہ دن بھر اپنے
دستوں کے ساتھ کر پلاٹا کر رہا۔ وہ ایک نئی
پڑی آواز سنائی شد تھی۔ جگل کے سب جانور اس سے

توب

س دی وہ اپنی مسی میں گکن تھا، جب کئی
مرتہ آواز دی تو وہ دیں سے بولا "کیا
بات ہے؟ میں تم سے تاریخ ہوں تم نے میری
حکایت کی تھی۔"

سے دوسری پڑی پر چلا گئیں لگاتا اور اتنا شور کرتا کہ کان
اوسمی بولی "میں تم سے معافی مانگتے آئی ہوں اور
بہت پریشان تھے۔

شریر بندر نے آزادی کی قدر جان لی۔

اوسمی بولی "میں تم سے معافی مانگتے آئی ہوں اور
تمہارے لیے ایک خوش
خبر بھی لائی ہوں لیکن
کے اسی اپنے کی مرتہ
کر بھی تھی۔ پچھو دن تو تو سکون سے رہتا، لیکن بہت جلد
کیا چال میں آئی اور جلدی سے بچے اتر آیا

"بیولو کیا تھر ہے۔" اوسمی نے بچکی پر جزوے شوق
شر و کردیں وہ بولی "میں شیر باری تھی اب اس بچل
میں آسیا اور ناریل اخماخا کر پھینکنے لگا۔ وہ آپ سے باہر
ہو رہا تھا، اس کا بس چلانے تو سارے جگل
کو اچال کر رکھ دیتا، وہ کافی درست کیا۔ اس سے
مرسلہ: نمرا حنیف زمین پر رہ کر کیا کریں گے۔ اس سے
کام کرتا رہا جس کی وجہ سے کئی جانور
بہتر ہے شیر جاکر ہر مزے کریں جھیں
زخمی ہو گئے اس والقے کے بعد وہ سارے جانور جو تو تو کی
لے لوں ایک سے زخمی ہوئے تھے، اوسمی کے پاس پہنچا اور
سارا ماجر ایمان کیا۔

اوسمی نے تو تو کو جگل سے نکلنے کی منصوبہ بندی
سے منج کر کیا۔ وہ کہتی ہیں آزادی سے بڑھ کر کوئی پیڑ
نہیں ہوتی۔" 22

تو تو بڑی صومیت سے بولا "اوسمی تم شیر جاکر کیا
کروگی...؟" "میں شیر کے سب سے بڑے چیز گھر میں
رہوں گی خوبصورت سا بچہ رہا۔ جہاں زندگی
کی صاری سہولیں موجود ہیں اس کے
پہنچنے کے لیے وہ تو تو کے
پاس گئی دیکھا تو وہ درخت
پر چڑھا امر و کھارہ تھا،
اوسمی نے اسے آواز
دی۔ "تو تو... تو تو یات
ستو۔" تو تو نے کوئی توجہ



چڑیا گھر میں کافی دن تک اس کا علاج ہوتا رہا لیکن
اس میں پہلے جیسی بات نہیں رہی تھی وہ ہر وقت آزاد
ہونے کی کوشش کرتا تھا، ایک دن اسے موقع میں گیا۔
ہو جاؤں کو چکیدار جانوروں کی دلکشی بحال پر معمور تھا
اس کی طبیعت خراب تھی۔ اس نے سب جانوروں کو کھانا
دیتے ہوئے تو تو کو بھی کھاتا دیا لیکن تو تو ایک کوئی نہیں
دیکھ کے بیٹھا واقع۔ چکیدار نے کافی کوشش کی کہ وہ
کچھ کھا لے گر تو تو کی سے مس نہیں ہوا تو وہ تالا کھول کر
اندر چلا گیا اور اس کے آگے کھانے کا برتن رکھ دیا، اس
دو دن پہنچے سے کسی نے اسے آزادی، وہ جلدی میں
بچھرے کاتا لالا کھا کھول گیا۔ جب وہ چلا گیا، تو تو نے اچھل
کر غصے میں بچھرے پر لات ماری ایک دم بچھرا کھل گیا۔
تو تو خوشی خوشی بچھرے سے باہر آگیا اس نے کھلی فضا میں
مانسی لی اسے اپنا گھیٹے ساری دنیا کی نعمت اسے مل گئی ہو
لیکن تو تو نے اکٹے کی آزادی حاصل نہ کی بلکہ اس نے
بچھرے میں بند سارے جانوروں کو باہر نکالا۔ سارے
جانوروں نے تو تو کا شکر یہ ادا کیا وہ سب جگل کی طرف
روانہ ہو گئے۔

تو تو جگل پہنچا تو سارے جگل میں جشن کا ساتھا ہے
کوئی تو تو کو اس کی آزادی کی میلاد کا باد دے رہا تھا، اس
نے بھی سارے جانوروں سے اپنی غلطی کی معافی مانگی،
اوسمی اپنے کی پر شر مندہ تھی اس نے تو تو سے معافی
مانگی، اب سارے جانوروں کی خوشی جگل میں رہنے لگے۔
تو تو جان گیا تھا کہ اسی شرارتبی ہرگز نہیں کرنی
چاہیں جس سے دوسروں کو پریشانی ہو اور سزا کے طور پر
آزادی جیسی نعمت سے محروم ہو جائے۔

بیسبی یوں کے جوابات

3- چھری

2- یونک

1- چھر

پر فانی تیغلاوا

(SNOW LEOPARD)

وسط اشیاء کے پہاڑوں، بیرونی منگولی، روس، چین، افغانستان اور بھارت میں پایا جاتا ہے۔ بر قافی تیندو ایک خوبصورت، خوشناگ لار جانور ہے۔ یہ تیندو ابر ف پوش پہاڑوں کی چنانوں پر رہتا ہے۔ جسمانی ساخت کے اعتبار سے بر قافی تیندو، عام تیندو، شیر اور ہیر شیر کے مشابہ ہوتا ہے۔ اس کا قد تقریباً تیس اونچ ہوتا ہے اور وزن تاکہیں تاچھن کلو گرام ہوتا ہے۔ جسم کی لمبائی تو ۱۳۰ سینٹی میٹر ہوتی ہے جو عام تیندو سے بڑی ہوتی ہے۔ سر چوٹا لیکن چڑھتا ہے۔ سارے جسم پر سیاہ گل (Rosettes) ہوتے ہیں لیکن قلیل تعداد میں ہوتے ہیں۔ عموماً جسم کا رنگ میلا سفید اور بالکل گندی ہوتا ہے۔ ہیئت سے ٹھوڑی تک زردی مال سفید ہوتا ہے۔ اندر دو حصے پر سفید اور گرے خالی یا سیاہ گل پائی جاتے ہیں اور بازوں کے پھورے نگ پر بلکہ دبے ہوتے ہیں۔ سر پر چھوٹے چھوٹے سیاہ دبے اور پاؤں پر بڑے دبے ہوتے ہیں۔ آنکھوں کے اطراف اور بالا ای ہونٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ پیشانی پر چھوٹے چھوٹے سیاہ دبے ہوتے ہیں۔ کان گول اور چھوٹے ہوتے ہیں جو حشرات کو ہٹانے کے لئے رکھتے ہیں۔ بر قافی تیندو ایک دم موٹی اور بھی ہوتی ہے۔ ذہلوں چنانوں سے چیخ اترتے وقت اس کی دم جسم کے پاؤں کا پھٹا ہوتا ہے۔ اس کی ذم جسم کا بہت اہم حصہ ہوتی ہے۔ ذہلوں چنانوں سے بھری رہتی ہے جو غذائی نبات کے نبات میں تو ناتانی کی فراہمی کا کام بھی دینتی ہے۔ اس

کے علاوہ اس کی ذم مددی سے بچانے کے کام آتی ہے۔ بر قافی تیندو ایک غذا ہمالیہ پر پائے جانے والے جانور ہوتے ہیں، جیسے ٹیلی، بھیزیں، پوراں، سامنہ والی سلک، ارکاں اور

بچیہ صفحہ ۱۴ پر ملاحظہ کیجیے



پر فانی تیغلاوا

☆3☆

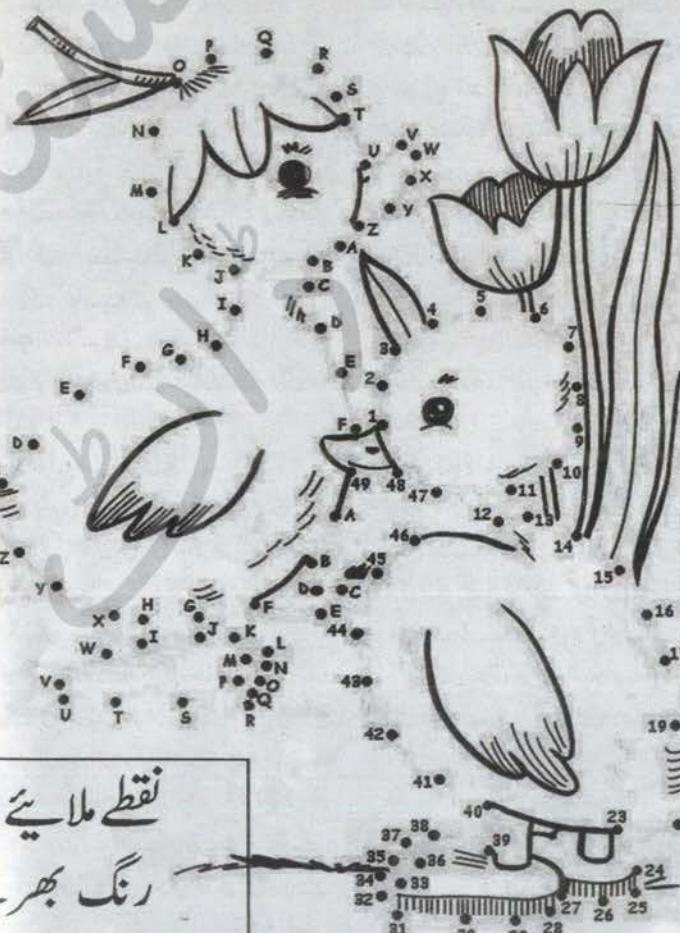
تن کی بھی سر کی چھوٹی کر دے سب کی بھی بھی بھی کہنے پر سہنے تاک پر پکڑے کان کھینچنے گے ہوں گے میں مجھے پچ بولو کون شیطان

☆2☆

کر پکی اور پر سہنے پچ سے تاک پر پکڑے کان کھینچنے بھی بھی بھی کہنے پر سہنے پچ بولو کون شیطان

☆1☆

کر پکی اور پر سہنے پچ سے تاک پر پکڑے کان کھینچنے بھی بھی بھی کہنے پر سہنے پچ بولو کون شیطان



نقطے ملائیے اور
رنگ بھریے

انعامی مقابلہ کے شاخص

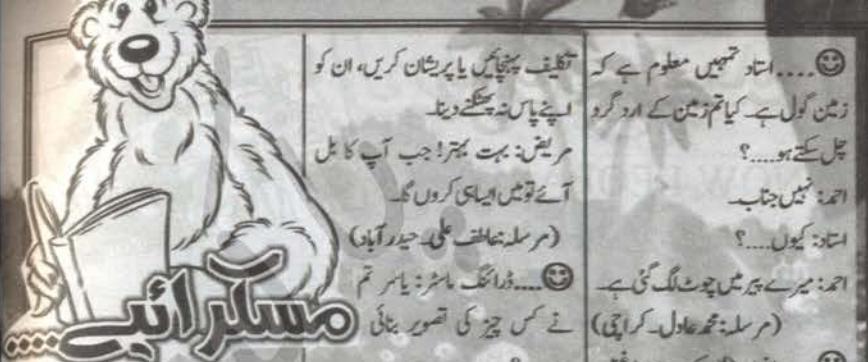
اگست 2012ء کے درست جوابات

1. سورہ الیت فتنہ آن پاک کے "تمیوں" پرے میں ہے۔
2. ام المونین حضرت عائشہ صدیقہ حضرت ابو بکر صدیقؓ کی صاحبزادی تھیں۔
3. مسلمانوں نے چکلی مرجب غزوہ "حشتنق" کے موقع پر خندق تیار کی۔
4. پاکستان کے قومی ترانے اور شایستہ اسلام کے شاعر "حیثیت جمال صحری" تھے۔
5. انہی طوط مشیر "سمیع" کامام ہے۔
6. ابو عکیج "متعدد عرب امداد" کی ریاست ہے۔
7. کپی CPU کا نسل "کپیوٹ" سے ہے۔
8. پانڈا کا فعل "رچھ" کے حتمان کے ہے۔

اگست 2012ء کے شانے میں شاخص ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرآن احادیث کے ذریعے جتاب حضرت خواجه شمس الدین عظیمی صاحب کے انوکراف کے ساتھ ان کی ایک کتاب حاصل کرنے والے خوش قسم "حمدیہ احمد ولد محمد احمد۔ سیالکوٹ" قرار پائے ہیں۔ اوارہ روشنی دا بجٹ "حمدیہ احمد" و اخواہ ماصل کرنے پر پراک بلا جیش کرتا ہے۔

آخر درست جوابات۔ بھیجے والوں کے نام:

- کراچی:** سید علی سرور۔ طوبی و اش۔ سیاجار۔ نر احتیف۔ اریب نور۔ قاطرہ صدیقی۔ شاہد اختر شاہ۔ حبیب اور۔ شہزادہ احمد۔ طلوب ریاض۔ شاہین کوثر۔ وادا حیدر۔ حیدر رضا۔ صابر علی۔ شاہ علی۔ فردوس خان۔ جماگیر خالد۔ طبیب ضمیر۔ صابر و زین۔ حسپر و زین۔ صہب ش خان۔ محمد قیشاں خان۔ زین علی۔ ریز صدیقی۔ سالم نحیان۔ **ہیدر آباد:** محمد شاہد۔ احمد کریم۔ شاہد اور۔ شہزادہ ریاض۔ سلمی خان۔ زین علی۔ راجح صادق جسین۔ محمد صوان۔ **سیالکوٹ:** تبسم شہزاد۔ طبیب تبسم۔ عادل ولاد۔ احمدورناکار و اود۔ قاطرہ خان۔ شہزاد علی۔ حیدر علی۔ پشاور: بدر نسب۔ محمد شیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** حسن علی۔ افراد کاشت۔ آزاد کشمیر: محمد شاہد۔ محمد سعید۔ محمد حسن۔ سات درست جوابات۔ بھیجے والوں کے نام:
- کراچی:** محمد عماود خان۔ قازہ شیر۔ راشد جاوید۔ کاشت علی۔ صیاد چوہدری۔ حنا اظہر۔ دلادر محمد۔ محمد عثمر۔ ان پڑھے۔ میوند خان۔ عروض نجلی۔ ریشب علی۔ **لہور:** حمید و بیٹ۔ خواجه جاوید حسن۔ **سیالکوٹ:** فرشاد تفسیر۔ چاد طارق۔ **اسلام آباد:** زرین احمد۔ حمز احمد۔ کوثر جاوید۔ محمد طریق۔ محمد عاصم۔ زاہد اظہر۔



مسکن ائمہ

☺.... استاد تمہیں معلوم ہے کہ زمین گول ہے۔ کیا تمہیں کاہو گرو پیچاں نہ سکتے۔ وہ
مریض: بہت بہتر! جب آپ کاٹل آئے تو میں ایسا کروں گے (مرسلہ مختلف علی ہدایہ اکیا)۔
احمد: میرے ہر میں چوتھا لگتی ہے۔ (مرسلہ: محمد عادل۔ کرامی)۔
☺.... باقین (لوگ سے جو بلائیں ہے...)؟
کھسا ہوا تھا، اُتم وہاں درخت کے نیچے سیب لے کیا کہر ہے تھے؟
یاسر: تھی ایک گائے کی جو میدان میں گائے چوری ہے۔
(مرسلہ: تام جاریہ۔ کرامی)

☺.... ایک بڑا: تارک بھی اسے اس میں کاشت کریں۔ (مرسلہ: کلبی دیکھ کر بے دلار برا کشے ایک کتاب خریدنے ہے۔ کوئی کتاب وہاں نظر نہیں آتی۔
یاسر: جناب، ساری کتابوں تو گائے ہیں دوسرالوگا: بہت اچھا لینکن تم بھی مجھے ایک بات یاد داریں۔
(مرسلہ: اقصیٰ حیف۔ کرامی)۔
☺.... پہلا درست: میں نے نایبے ماسٹر (فوردے دیکھ کر بھیجے تو کوئی بیٹا لڑکا کیا...؟)
دوسرالوگا: بھی کہ میں تمہیں یہ بدل دل کاٹے تھیں دکھانی ہیں دیتے۔
یاسر: تھی اچھے کتاب میدان میں گاساں دیتے ہو۔ دوسرالوگا: ایک کتاب خریدنے ہے۔
(مرسلہ: شذیقہ قواف۔ کرامی)۔

☺.... دوسرے درست: وہاں تم سے کس بے دوقوف نے جھوٹ پہلا ہے...؟
(مرسلہ: محمد شاہد۔ لارو)۔
☺.... ماں: بیٹا اور، تم کیا کہر ہے جیتا لڑکا کیا...؟
بیٹہ: ظفر کو خاک کر دیا ہوں۔
ماں: لیکن تم تو پڑھے ہوئے تھیں ہو...؟
بیٹہ: ظفر کو ساپاڑھا ہوا ہے۔ وہ بھی سے عقل کو تباہ کر دیا ہے۔
بیٹہ: پاکیزہ بے دلار میں دعویہ تاریخ لیکن کہیں نہ۔
میں نے مجبوراً میں آج بھی پڑھے۔
(مرسلہ: ناصر حیدر۔ اسلام آباد)۔

☺.... ذاکر: دیکھو، جو جنیں تمہیں پر پڑھے بل پوکت

مرکزی مراقبہ ہال
جنہیہ خدمتِ خلق کے
تحت مجھ کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی طالع
کی سہولت میبا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو مجھ کی صحیح
7 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیے جاتے ہیں اور ملاقات
دو پہر تک ہوتی ہے اور بیٹھتے کی دو پہر 45:3 بجے نمبر دیے جا
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر بیٹھتے بعد نماز جمع
سر جانی ناؤن میں اجتماعی ملکی مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں
کریم کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ مجھ
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ ملکی مراقبہ
نام، والدہ کا نام اور مقصد و عاقیر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش
الذریحہم و کریم نے ہماری دعا میں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے کھر میں
کرائیں اور حب استطاعت غربیوں میں کھانا تقسیم کریں۔

- | قارئین کی اکثریت نے اگسٹ 2012ء کے ان مضامین کو بہتر یعنی قرار دیا | |
|---|--------------------------------------|
| جیل احمد خان | کائنات کا اخلاص.....! |
| مشرف عالم ذوقی | اکیلے آدمی کی موت..... |
| راشد نزیر | آلپیٹال..... |
| ایم زید حسن | خنی اور پرانی نسل کے درمیان خلا..... |
| فرین شاہین | بزرگوں کی دیکھ بھال ضروری..... |

اگست 2012ء کے بہترین مضمائن منتخب کرنے والوں میں سے قرعہ اندازی کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیٰ صاحب کے آنونگراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والی خوش قسم "ہائسٹن ناز" ناول محمد عالد۔ اسلام آباد" قرار پائی ہے۔ اور ار روحانی ذا جمیٹ "ہائسٹن ناز" کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پاچیں کرتا ہے۔ انعام موصول ہونے پر خط لکھ کر ادارے کو مطلع کر دیں۔

شایدہ عاد۔ شائستہ طفر۔ شائستہ باشی۔ شایدہ عاد۔ شارن شیخ
شارق ہارون۔ شائیز نوری۔ شایدہ۔ شایدہ ناز حسن۔ شایدہ
نسیم۔ شاین اقبال۔ شاینین فی۔ شاینین پر وین۔ شباب۔ شاین سلیم۔
شنبہ۔ شیربر رانی۔ کھڑیم کوتل۔ شرمن منہاس۔ شریف۔ شعبان
علی۔ شیعہ۔ شفتقت علی شاہ۔ شفیق۔ تکلیل الیاس۔ تکلیل تکر۔ تکلیل
تکمیل۔ تکلیل جیمن۔ تھامل کوثر۔ شش الدین۔ شمس۔
ششاد۔ شیخ۔ شیم آرائیم۔ شباب۔ شہاب۔ شہزادہ پیر شہزاد۔
شہزاد افراطی۔ شہزاد الحس۔ شہزاد مگی۔ شہزاد علی۔ اکبر۔ شہزاد اختر۔
شہزاد فی۔ شہزاد خالد مرحوم۔ شہزاد شیوا اظہر۔ شیخ عمران۔ شایدہ
پر وین۔ شایدہ۔ شیم میر۔ شہریار علی۔ شہزاد احمد۔ شہزاد اختر۔ شہزاد
شاین۔ شفتقت پر وین۔ شفیق۔ تکلیل۔ شناکل۔ شمع پر وین۔ شیم حق۔
شیم خالد۔ شہزاد پر وین۔ شہزاد شیلیں۔ شیر اے۔ صابرہ فی۔ صابرہ
پیصل۔ صائبہ ذوبیب۔ صدف علی۔ طارق۔ طاہر۔ طیب۔ طغیر۔ عابد
جہود۔ عابدہ پر وین۔ عابدہ۔ عاملہ۔ عاصم۔ عاٹک اکرم۔ عاٹک مظہر۔
عاٹک نہیں۔ عابدہ۔ عادل۔ عاٹک قلی۔ عاٹک۔ عابد علی۔ عارف علی۔
عارف حسین۔ عارف سید احمد۔ عاصم رضا۔ عاٹک حاد۔ عاٹک خشنا۔
عاٹک خان۔ عجیب اچھیت۔ عجم اخنان۔ عجم الائق۔ عجم رارج علی۔
عجمی اراق۔ عدنان۔ عجمی اخنان۔ عجمی الائق۔ عجمی الوباب۔ عجمی
بارگن۔ عدنان خان۔ عدنان۔ عزم۔ عزم۔ عزم۔ عزم عاصم۔ عاصم

بچوں کا روحانی ڈائچسٹ

(روحانی یہ کہ رائٹر کلپ میں شویں کے لیے اپنی نگارش
اُس کو پن کوپ کر کے اپنی حالی صاف اور واضح
تصویر کے بھراہ ارسال کیجئے۔)

تام

ولدت

مشق ع

تَعْلِيم

سید محمد علی خان

سازمان اسناد و کتابخانه ملی

میانگل (مکالمہ جنگل)۔

مکالمہ

十九

[View Details](#)

شکریں۔)

— 1 —

— 50 —

۱۰۵

لپچہ

نور زاده

四

تُور تُور. جَرِيَّة شَاهِن. حَاجِي خُوشْنُود-احمَد. حاجِي عَبد الرَّحْمَان. حاجِي
عَبد العزِيز. احمد توَاز. حَمِيد احمد. حَسِيرَا يَا سَكِين. رَيسْ خُوشْنُود. راج
تَكِيم. روپیت نَصِير. تَاهِيد يَا سَكِين. زَاهِد و سَكِين. حَاجَا. سَعِيد احمد. سَعِيد
خَان. سَعِيدَه بَنِي. كَلِيل خُوشْنُود. شَاهِنَه بَنِي. شَهِيزَه تَنِر. شَاهِنَه مُحَمَّد
شَاهِنَه بَنِي سَكِين. شَفِيق و سَكِين. كَلِيل احمد. شَهِيزَه بَنِي. شَهِيزَه اَز اَجَمِيل.
صَانِسْ شَهِيزَه اَز. صَادِق. صَفَر اَل بَنِي. طَارِق سَعِيد. طَارِق مُحَمَّد. طَبِيعَه
نَادِي عَلِي شَاهِن. عَابِر صَادِق. عَمَاد الدِّين. عَمَاسْ عَلِي قَارِفَه اَز. سَعِيد الرَّشِيد.
عَمَد الرَّوْحِيد. عَامِر اَقِيَّات. عَدَنَه تَنِر. عَذَر اَل بَنِي. عَذَر اَل مُحَمَّد. عَظِيم
سَلَطَان. عَظِيم صَادِق اَز. عَزِيرَن اَل سَّمْ. فَيَصل سَلَطَان. فَيَصل
خُوشْنُود. كَافِيْه قَطِيم. كَلِيزَه قَطِيم. اللَّه بَنِي. بَانِي. مَهَارَه جَلَل.
مَبِيرَه عَالِم. مَحَمَّد اَحمد سَلَان. مَحَمَّد اَرسَان. مَحَمَّد اَسلَمْ طَلَق. مَحَمَّد اَصَف
صَادِق اَز. مَحَمَّد اَطْعَمْ. مَحَمَّد اُنور جَادِيَه. مَحَمَّد سَكِين. مَحَمَّد سَلَمْ
جَيَدر. مَحَمَّد صَادِق. مَحَمَّد فَرِحَان شَاهِنَه. مَحَمَّد قَهْرَمَه. مَحَمَّد سَكِين. مَحَمَّد تَعْمَان
صَادِق اَز. مَحَمَّد عَلَيَّان صَادِق. مَحَمَّد عَالِم. مَحَمَّد عَلِي. مَدْعَه عَالِم. مَدْعَه وَهَادَه.
مَرِيمَه مَهَاتَقَه. مَرِيمَه عَسِير. مَصْبَلَه وَقَاعِس. مَكَلْه كَلَاب دَنِي. نَادِر
اَيَّاز نَادِر اَفُور. نَازِيَه بَنِي. نَاصِر اوْسَه. نَدِي اوْسَه. نَكَمْ فَرُود اَسَه.
نَصِير الدِّين اَنَسْ اَحمد. نَكَتْه عَاسِه. قَور البَشَر. قَويَه اَلسَّمْ. قَويَه
خُوشْنُود. دَاجِه قَارِيَه. دَمَك صَدِيق اَنَسْ بَنِي. جَهَنَه شَهِيزَه اَز.
سَكِين اَز. عَادِيَه بَنِي. قَاتِلَه اَل سَّمْ. قَاتِلَه اَل سَّمْ.

سکھو: - اعجازِ ملک۔ اقبال مر تضی۔ الہام

الا بـ۔ پروفسر الیاس۔ پروفسن مالی۔ تھور علی۔ چادو پرنس۔ جھٹلی۔ چانپا محمد حیات۔ چودہ رو شاہ۔ چودہ رو فقیر محمد ایاز۔ حاجی نادر۔ حاجی سلمان احمد۔ حاجی شوکت۔ حاجی کلیل۔ حاجی محمد افضل خالیہ۔ سن رضا۔ حاجی شدید حیر رضا۔ خالد سراج۔ خالد محمد۔ خالد احمد۔ خالد اکرم۔ خالد امیر۔ خالد عینی۔ خالد القطری۔ خالد حیرم۔ خالد علی۔ ریحکن۔ رادحت اکبر۔ راشد عبدالعزیز ریسمد۔ راشد رضوان صابر۔ رشید سید۔ روزین طارق۔ رذہہ قاسمی۔ رفیعہ توہن۔ رناہ علی۔ زادہ چادیہ۔ سائبند اللہ۔ ساجد علی۔ سعید احمد۔ سعید احمد۔ سعید اختر۔ سید اسرا علی شاہ۔ سید عبدالجلیل۔ سید عاصف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد علی۔ شیخ جبار۔ شیخ خاور علی۔ شکلیل شوکت نیاز۔ شوکت تھور۔ شیخ فواز۔ شفیور علی۔ صدر علی۔ صفتی چکم۔ صفتی چاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق والا۔ طیگ۔ طارق معاجم۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبد العظیز۔ عبد الرؤوف۔ عبد السلام۔ عاصم خان۔ عبد علی۔ عبد گن۔ عبد عالم۔ عبد عارف۔ عبد راحم۔ گفار۔ عرفان چبیر۔ عزیز علی۔ رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث انتہ۔ فتحت چجال۔ فتحت بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوساف۔ فقیر محمد ایاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فیض۔ حسن۔ فیصل۔ قاضی تقوی۔ قاضی نظر۔ قاضی عادل۔ عباس۔ قاضی مسعود جیاں۔ قاضی شرف۔ قاضی نثار۔ قاضی نادر۔ کاشف ناظم کاشش۔ کلم کرن۔ قیام۔ کرے۔ بند۔ مسٹر۔ ۱۱۔ ۱۰۔ ۹۔ ۸۔

ان علی۔ رضیہ

اختر - طور فاطمہ - طبیعت - صائمہ - عائشہ - عارف - عاصم
 حیدر - عبد القویں - عبد اللہ - عبد الرحمن - عبد افروز
 عرشیہ میرزہ عرشت - عطیہ لعنان - علی حسین - علی - علی
 خام شیرین فاتحہ - فتح عالم - فخر خان - فخر قاسم - فراز
 فوزیہ - فیض فیروز جنی - فیصل حیات - قصرہ باون - قمر
 جاوید - کاشت جیات - کارمان انجیزند کامران وادھد - کلی
 وہابی - کولی ریاض - کولی شاہ کولی علی - کلشن پیغمبر
 اللہ دش - اللہ رحکم - بیرونی تھرست ٹیکس - حقی احمد
 مجید مجید - محسن قیان - محسن اسلام راحت - محمد اکرم
 رفیق - محمد نظر اقبال - محمد نعیم - محمد سعید خاں
 محدث فرید - مریم مرحش فردی - مصطفیٰ پیغمبری - ملک
 منان - میوش - نادیہ - نایاب اختر - نجیب - نسرین - نسکم
 طارق - نصیر - نورین اعتمان - نوید طاہر - نویہ طاہری - نواب
 لئی - پرس شاہد - پرس شاہد
گجرات: - آغا شاہد - ارشادی بی - اقتیات - پاہر
 اختر - تور امصطیل - تحریر - سیمن - جاوید - جشیٹ
 جاوید احمد - جمال بی - حافظ محمد اختر - سیمن بی بی -
 خورشید بی بی - داؤد احمد - داؤد بی - راشد محمدود - رضا
 چھپی - رضا شاہد

دیر - عبد المالک -
جذب - داشت

کلار عظیم۔ بینی شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد احمد۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد فتحی۔ محمد فیض۔ صادق۔ محمد حفیان۔ محمد عزیز۔ محمد علیم۔ محمد سکن۔ نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسٹر جہاں۔ مصلح جان۔ نعیم۔ مہمن قاطر۔ میام محمد۔ نازیم حکیم۔ نازیم کر۔ نصیر الدین جان۔ نعمان۔ نجمت جیون۔ نجمت طاہر۔ نور نورین قاطر۔ تو شین الحرم۔ نوید اسلام۔ توید حسین۔ وقار حسین۔ وقار عدلی۔ یا کشمکش اختر۔

ملتان: آپا منظور الشانہ۔ ارسلان۔ ارشاد۔ احمد۔ افروز۔ اقبال۔ امام الدین۔ ایمان اللہ۔ آدم۔ خان۔ انجیل۔ بشیر۔ غمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی خا۔ قربان۔ حسن پوش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حسین علی۔ حیاز۔ نواز۔ دین محمد۔ دوالقدار۔ راجہ رضوان۔ رشید۔ رمبدان۔ روشن۔ ریحان۔ ریشم۔ ساجد۔ سعید۔ سجاد۔ سعید۔ سکندر۔ سلم خان۔ سلما۔ سیم۔ سچی الدن۔ سچی سحل۔ سوچی۔ شاکستہ۔ شاہنوار۔ شیر۔ شیکل۔ شیخاد۔ شہزاد۔ صبور۔ شاہنوار۔ عابد جتوی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبد الغنی۔ عبد القادر۔

عائشة - عايدة جنتوي - عايدة - عامر - عبد الفتى - عبد الفتى

رُوْحَانِيَّةٌ مُجَبَّـةٌ

ایت آباد: اسلام پرور بر کتبتی فی۔ صلاح الدین۔ ایمن
صلاح الدین۔ ام حمید۔ محبیس بانو۔ جاوید علی۔ حسن افروز۔ طیف۔
خندیکی قاروں۔ درودات۔ ذوالقدر۔ ذیثان محمد خان۔ راحت سلطان۔
رشان۔ رئیس تکمیل۔ ریحانہ۔ زاہدہ خاقان۔ ساجد علی۔
سردار جان۔ سعدیم۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سعیدہ شمع۔ سعیدت خانم۔
سلیمان شہزاد۔ سعید احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شیان۔ شاہد احمد۔ شہزاد
سعید۔ شہزاد۔ شہزاد اختر۔ طاہرہ۔ عابد جان۔ عارف۔
عبد الرشید۔ عبد السلام۔ عبد الشفیع۔ عبد العزیز۔ عبد الحمید۔ عبد العزیز۔
عبد السلام۔ عبد العزیز۔ عاصم۔ عاصم۔ عاصم۔ عاصم۔ عاصم۔ عاصم۔

میر پور حاصن: ابراء اپنے اقبال۔ اسم۔ افراد مطہر۔
امحمد۔ احمد راشد۔ بشارت۔ بشریت۔ بشری۔ بال۔ قصیدت مسیں۔
تیمور شاہ۔ شروٹ عزیز۔ حبیب الرحمن۔ حبیب طاہر۔ حسن قتویم
۔ میں نی فی۔ حبیب ریاض۔ حفیظ احمد۔ حاد اقبال۔ حمزہ۔
خالد محمدوں۔ خالدہ نیر۔ خالق محمدوں۔ قزم ریاض۔ قزم
شہزاد۔ داش۔ رانا احمد۔ ربیعہ بنوں۔ رخشانی بی۔ رسول نی بی۔
رسوان بنی۔ رضوان۔ رقیت بی۔ رویت بنی۔ رویت بنی۔ زادہ
یونی۔ زادہ۔ زنجی۔ احمد۔ زین۔ ساجد محمدوں۔ سارہ۔ افغان۔ سارہ۔ قمر۔
میر احمدی: عدنان جمال عدنان۔ عرقان جیلان۔ عرقان۔ حضرت
النساء صفت۔ قشیل خواجہ۔ عزال الدین عمان۔ غلام رسول۔ غلام صطفی۔
غلام نی۔ فرج۔ فرزاد نصری۔ فوزی۔ فہید۔ فیض النساء۔ قرۃ النساء
تیمور سلطان۔ کارمان چینجید۔ کمال الدین۔ گورہ چنان۔ ساجد علی۔ سایدیہ۔
محن پاٹھ۔ گھونڈا جن۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔ محمد
سجاد۔ محمد سران الدین۔ محمد صدیق۔ محمد جمال حق۔ محمد عمر قدائق۔
محمد دکنم۔ محمد غافل خواجہ۔ محمد کمال۔

پر دین۔ نایاب۔ زیر احمد۔ زیر جم۔ ساجد محمود۔ سارکار اخوار۔ سدره پیر۔
سلیمان اختر۔ سلیمان۔ سکل۔ شانز پر۔ شاهد حمدی۔ شاہد پروین۔ شاہد۔
شکلیه۔ شعیب زیر۔ شوکت جادویں۔ شریز بار بابلی۔ صالح۔ صدف۔
صغرال۔ صنیعی بی۔ طاهر محمد طاهر طاهر طاهر عزیز عاصم۔ فاضل۔
غانش محمدی۔ عباس جیلانی۔ عبد الرافع۔ عبد الله۔ عرفانہ۔ عزیز احمد۔
عشرت۔ علی حسن۔ عمر ارشد۔ عمری سلطان۔ فخرال خوار۔ غلام۔
زہرہ۔ قارون احمد۔ فائزہ زیر۔ فخر سکل۔ قاسم محمود۔ قمر النساء
یوسف۔ قیصر۔ کاملا۔ کاشٹ۔ کلثوم زیر۔ کیری بی۔ حسن۔ محمد حسن۔ محمد
اقبال۔ محمد اور۔ محمد حسن جیلانی۔ محمد حسین۔ محمد طارق۔ محمد مالک۔
محمد اشرف۔ محمد نثار۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ممتاز نثار۔ نیشن۔ سیدون
نیشن۔ میزان اختر۔ نازی زیر۔ نازی پاچھ۔ نیشن۔ نیلان۔ نیشن۔ نیشن۔ نیشن۔
نزہت۔ سید۔ نیشن۔ نیشن جیلانی۔ فضل ارشد۔ وزیر۔ یاہون گوندل۔

کاشان احمد کاشت غلی - کامران ایاگار - کامران الدین - کریم
احمد گلکوم - گیم - گمال الدین - گوش پیکن - گوشه نیزه - گنجی ناز - گاه
گنجی - چایده خاتق - گن مهران - گوچ اصل - گواسلم - گمه افضل - گور
پاره عالم - گوچ چیز - گوچ خیل - گوچ خوان - گوچ خوان - گوچ ریاض - گوچ
زیبر - گوچ سرو اسن - گوچ سعید - گوچ سیمان - گوچ کلی - گوچ طاپر
علی - گوچ عار - گوچ عاد - گوچ علی خان - گوچ عمران - گوچ نادر - گوچ نصر
نجمی میسم - گوچی سر - گوچ اتفاق - دیگر - دیگر - دیگر - دیگر - سرت سلطان
سوز قاروق - مخلق - مشرف باو - مشیر من - هنرخانی خان - معراج
حسینی - هنک - هنچ سعد - هنچ احمد - هنر سلطان - هنر شاه - هنری - هنری

ایس ایم ایس کے ذریعے
محفل مراقبہ میں شرک
کرنے والوں کے نام:-

بندی آزاد کشمیر: - اعلان پرچار - شا

مغل۔ بیرون۔ بالاں اقبال۔ بالاں حیدر شاہ۔ تانگو۔ قسم۔ رام۔
تسورا۔ احمد۔ تغیر۔ سکستن۔ سور کا۔ قلی۔ جوہر اقبال۔ تیارا۔ پر دین۔ خا۔
خرا۔ شر و قار۔ جین۔ حرم۔ فتح۔ حسن۔ باول۔ حلا۔ حیدر۔ اختر۔ خا۔
محود۔ داعیان۔ دریک کرن۔ سعدی۔ فضل۔ رادع۔ فتح۔ راشد۔ راشد۔ پر۔
رائے۔ رجیب۔ رحیم۔ رویتے۔ خا۔ فرم۔ برات۔ علی۔ ریحان۔ پر۔
زد و بیب۔ خان۔ ساید۔ محمد۔ ساید۔ فرم۔ سیدہ۔ اکبر۔ کیر۔
طارق۔ سکل۔ جیب۔ سکل۔ غال۔ شاه۔ علی۔ شاہ۔ محمد۔
شہزاد۔ کفل۔ شہزاد۔ احمد۔ شہزاد۔ عزیز۔ شہزاد۔ ابو۔ شہزاد۔ اختر۔ سعی۔
لیں۔ چو۔ چوری۔ ایمن۔ حاجی۔ شوکت۔ حاجی۔ حاجی۔ عدیان۔ حاجی۔ زابد۔
حیسپ۔ ازل۔ حسان۔ طابر۔ حسان۔ طابر۔ حسن۔ لی۔ حسن۔ رضا۔
حضر۔ خیل۔ بی۔ چڑھ۔ مارو۔ حیدر۔ زابد۔ یحیی۔ ابی۔ حدا۔ حسن۔ غل۔
احمد۔ خورشید۔ احمد۔ خورشید۔ بی۔ دلبر۔ عدیان۔ راشد۔ پان۔ راشد۔ کیر۔
رشاد۔ رتنا۔ جبل۔ حسین۔ رافی۔ بی۔ رخان۔ رزا۔ رسول۔ بی۔
رسوان۔ احمد۔ رضی۔ بی۔ بی۔ رضی۔ نیکم۔ رفعت۔ تکم۔ رفعت۔ تکم۔ رفعت۔ تکم۔
تم۔ میش۔ بی۔ اس۔ رویتے۔ شاہ۔ رویتے۔ عواد۔ احمد۔ رویتے۔ یا۔ مسٹن۔
روشن۔ کوہ۔ رکیں۔ پر۔ دوز۔ تیبدی۔ زیر۔ زیر۔ سعاد۔ سعاد۔ محمد۔

انہوں نے اس بیل کو ذخیرہ کیا اور وہ ایسا کرنے والے تھے
نہیں" (سورہ بقرہ: 67-71)

*...چچ پیشانی، ناک یا آنکھوں میں درد کی شکایت کرے۔
*...اس کے ساتھ ہی پچھے کو بغار ہو جائے۔
یہ بھی ممکن ہے کہ یہ مرض مزمن صورت اختیار
کر لے۔ پچھے کو بغار پر اس کی شکایت ہوتی رہے۔ اس کی
ناک اکثر بیکر رہے یا بند ہو جائے۔ اس کے علاوہ رات کے
وقت اس کے کھانی بھی ہونے لگے۔

سانائیسٹس تکلیف کو کم کرنے اور پچھے کو آرام
پہنچانے کے لیے اسے بستپر لٹادیں پھر گرم پانی میں کپڑا اتر
کر کے اس حصے کو سینکائی کریں جہاں اسے درد محسوس ہو رہا
ہے۔ پچھے کا بغار چیک کریں۔



باقیہ: قرآنی انسانیکلوپیڈیا

بیل (البَقَرَ) میں ایک دوسرے کے مشابہ معلوم
ہوتے ہیں، پھر خدا نے چالا تو ہمیں ٹھیک بات معلوم ہو
جائے گی، ہمیں نے کہا افراد میں کہ کہا تو ہمیں کہ کہا تو ہمیں
کام میں کہا ہوا نہ ہو، نہ تو زمین جوتا ہو اور نہ سمجھ کو پانی دیتا
ہو، اس میں کسی طرح کا داع نہ ہو، کہنے لگے اب تم نے
سب باتیں درست بتا دیں، غرض (بڑی مشکل سے)



قرآن حکیم کی مقدوم

آیات و احادیث

نبوی آپ کی

روحانی اور علمی معلومات

میں اضافے اور تکمیل کے لئے شائع کی

جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرش ہے۔

باقیہ: کمپیوٹر گیمز

بھی رابطہ ہے۔
میری کامیابیوں پر وہ بہت خوش ہیں۔ ان کا کہنا ہے
کہ مرافقہ کو زندگی کا حصہ بنالو۔ کامیابیاں خود بخود
تمہارے پاس آ جائیں گی۔



باقیہ: کیفیاتِ مراقبہ

آج کل بچوں کے مابین گفتگو کا موضوع بھی ویدیو گیمز ہی
ہوا کرتے ہیں۔ یہ پچھے رفتہ رفتہ تحقیقی صلاحیتوں کے
استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ اندر یہ ہے کہ آنکھوں بھی یہ
پچھے مشینی زندگی سے قریب تر ہوتے جائیں گے۔ اس لیے
بچوں کے سر پرست اور والدین کو اس جانب خاص توجہ کی
 ضرورت ہے کہ بچوں کے بجائے ابھی غلطیوں کو دوست
 جائے اور اس ضمن ان کی ٹکرائی کا کوئی طریقہ کار
 طے کیا جائے۔



ایک درخت، ایک سال میں

..... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلے طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کا رین ایلی اس سائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
..... نیکریوں سے نکلے والی 60 پونڈ آنودی کو فلٹر کرتا ہے۔
..... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلین بیانی کو جذب کرتا ہے۔
..... ماہول میں 110 انبر کی نیشنریز کے مساوی شندک کچنا ہے۔
..... 6 ہزار پونڈ آنودیں پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
..... تو پھر درخت کا یہ، اپنی دھرتی مال کو سکون پہنچایے۔





ڈاکٹر وقار یوسف عظیم

ایک میں.....! محترم ڈاکٹر صاحب! آپ کے خیال میں بعض لوگوں کی یہ سوچ درست ہے.....؟

جواب: جو گھر نے بھی ایک پروفیشنل لوگ کے رشتہ کرتے ہیں اور اسے شادی کے بعد بھی کام کی اجازت دیتے ہیں وہ یہ چاہتے ہیں کہ ان کی آنے والی بہو بھی معافی ذمہ داریوں میں شریک ہو۔ کسی پڑھی لکھی لاکھیان شادی کے بعد کام کی اجازت نہ طے پر افسوس ہوئی ہیں اور اسے اپنی حق تلقی اور اپنی تعلیم کا زیان سمجھتی ہیں۔ یہ بات بھی سمجھنی چاہیے کہ اگر کوئی بڑی کام کے بعد اپنی ملازمت جاری رکھتی ہے اور اپنی آمدی اپنے شوہر پر یا سرال پر خرچ کرتی ہے تو یہ اس کا فرض نہیں ہے بلکہ ایسا کرنا اس کی طرف سے حسن سلوک میں شمار ہو گا.... بہو کی آمدی کو سرال والوں کو اپنا حق نہیں سمجھتا چاہیے۔ معاشی ذمہ داری مدد کو اٹھانی چاہیے۔ معاش کے لیے مرد کو یا اسکے گھر والوں کو بہو پر انحراف نہیں کرنا چاہیے۔

اس لحاظ سے شادی کرتے وقت لوگ کی سلسلہ کو دیکھ کر فیصلہ کرنا فی الحال تو صحیح معلوم نہیں ہوتا۔ مستقبل میں معافی دیا کے باعث معاشرتی معاملات کیا ہو جائیں

لڑکی کی تنخواہ کتنی ہے....؟

سوال: ہم تین بھینیں اور تین بھائی ہیں۔ ہمارے والد اور والدہ دونوں پڑھے لکھتے ہیں۔ والد بینکاری اور والدہ تدریس سے واپسہ ہیں۔ ہم سب بکن بھائی بھی اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں اور سب جاب کرتے ہیں۔ مسئلہ ہم بہنوں کے رشتوں کا ہے۔

بہنوں کے رشتے تو بہت آئے لیکن طے نہیں ہو پائے۔ اب چند ماہ سے ایک نئی صورتحال کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ ہماری بڑی اور بھائلی بھین کے لیے جو رشتے آئے سب نے یہ پوچھا کہ لوگ کی کی سلسلی کتنی ہے.... انہوں نے صاف کہا کہ آج کل مہنگائی بہت ہے۔ صرف مرد کی آمدی سے گزارا مشکل ہے لہذا اجنبیں اچھی سلسلی والی بڑی کا رشتہ چاہیے۔ یہی بڑی بھین پڑھی لکھی ہیں، ماشاء اللہ ان کی تنخواہیں بھی اچھی ہیں لیکن اس کا مطلب یہ تو نہیں کہ شادی اور سرال کے اخراجات پورے کرنا بھی ان کی ذمہ داری بن جائے۔

انہیں اپنے لیے بہو چاہیے یا پسے کمانے کی

عظمی ریکی سینٹر.....تاثرات

(اریب احمد۔ کراچی)

والد اور والدہ کے اوپر تسلی انتقال کی وجہ سے ذاتی غیش میں مبتلا ہو گیا تھا۔ ایک انجینئرنگ خوف بر قوت مجھ پر سلط رہتا جس کی وجہ سے کوئی بھی کام کیوں کیوں سے نہیں کر پا رہا تھا اور یہ ناکامی مجھے دن بدن چڑچڑا اور ذاتی مریض بندی تھی مگر کم کے بر قدر سے بات بات پر لئے جگہ نہ لگتا۔ میرے دریہ میں دوست مجھی میری اس ذاتی حالات کی وجہ سے دور ہو گئے تھے۔ میں اس کیفیت سے لفڑا چاہتا تھا لیکن کوئی راستہ نظر نہیں آتا تھا۔ ایسے میں ایک دوست نے رہنمائی کرتے ہوئے مجھے ریکی کے سیشن لیئے کام شورہ دیا اور عظیم ریکی سینٹر سے رابطہ کروالی۔ الحمد للہ! چند یقین ریکی سیشن لیئے سے میرے خوف اور چڑچڑے پن میں کمی آئے گی ہے۔ صحت بھی پہلے سے بہتر ہوئی ہے اور اب میں کیوں کی سامان کرنے لگا ہوں۔

دورانِ تکالیف مختلف قسم کے میڈیکل نیٹ اور انتہائی عجیب واؤ بھی قسم کی تکالیف کا آغاز ہوا۔ رات کو تقریباً گایا رہے بیجے عجیب قسم کی کیفیت دامغی و ذہنی چیک اپ بھی کروالیا۔ تمام نیٹ نارمل آئے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ بظاہر دیکھنے میں بالکل محosoں نہیں ہوتا کہ مجھے کوئی تکالیف ہے لیکن اندر وہی طور پر میراپور جسم بالکل مغلون و گھوکھا ہو چکا ہے۔ انتہائی پریشانی میں ہوں۔ ایک طرف جسمانی تکالیف تو دوسری طرف بے روزگاری ہے۔ معلوم نہیں مجھے کس کی نظر لگ گئی ہے۔

حترم وقار صاحب!

میں آپ سے مدد کا طلبگار ہوں۔ یہ کوئی اوپری اثرات نہیں یا کوئی جادو ہجر ہے یا جلت۔

جواب: صحیح اور شام ایکس ایکس مرتبہ سورہ فرقان 25 کی آیت۔ 58 اور سورہ نبی اسرائیل (17) کی آیت 111:

وَسُوْكُلْ عَلَى الْحَقِّ الَّذِي لَا يَمُوْثُ وَسَعِّدْ بِحَسِنِهِ
وَكَفَى بِهِ بِذَنُوبِ عِبَادَةِ حَمِيدِهِ
الْخَمِيدِ يَلِهِ الَّذِي لَمْ يَتَّسِعْهُ وَلَدَا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ
شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الدُّلُلِ
وَكَبِدَهُ تَكْبِيدِهِ
سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک

انتہائی عجیب واؤ بھی قسم کی تکالیف کا آغاز ہوا۔ رات پر جسم میں کچھ، تھر تھر اہٹ شروع ہو جاتی۔ آئے۔ ایک اہم بات یہ ہے کہ بظاہر دیکھنے میں بالکل گروں و دمکیں باسکیں اور پیچھے کی طرف کھنچنے لگتی۔ سر پر اس قدر دیا پڑتا کہ گردن گلے کے ساتھ چیزے مل جاتی۔ پورے جسم میں بہت زیادہ لاغری آجائی، چلنے پھرنے کی ہمت مکمل طور پر ختم ہو جاتی۔ جسم کا رنگ تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے، بکھری بیلائے، بکھری زرد اور بکھری سیاہ۔ ایک ڈریڑھ گھنٹے تک یہ کیفیت رہتی۔ اس کے بعد میراپور جسم ہر یہ دو گھنٹے بے کار رہتا۔

پچھے عرصہ بصیرتی اوقات تبدیل ہو گئے اور اب صح کے وقت اسی طرح کی تکالیف کا زیادہ غلبہ رہتا۔ دیےے عام حالات میں بھی تھوڑی تھوڑی دیر میں کوئی نہ کوئی تکالیف ہوتی لیکن مخصوص اوقات میں یہ تکالیف حد سے زیادہ ہوتیں۔ اسی کے ساتھ ساتھ ملازمت کے معاملات بھی متاثر ہوتے لگتے۔ جوں ہی دفتر جانے کی تیاری کرتا تو اچانک ناقابل برداشت قسم کی تکالیف شروع ہو جاتی۔ اگر رہت و حوصلہ کر کے گھر سے دفتر کے لیے نکل پڑتا تو آؤتے راستے سے ہی وہاں آ جاتا۔ اپنی کیفیت کی وجہ سے مجھے ملازمت سے بھی ہاتھ دھونے پڑتے۔

لہذا علاج بھی کروالیا ہے لیکن بندی کے اثرات ابھی باقی ہیں۔ بہاں پہنچ کر اسے یہ احساس شدت سے ہونے لگا کہ اس نے کچھ نہیں پایا کیونکہ اس کے تمام ہم عمر رشدہ دار، دوست ماسٹہ اللہ بر سر روز کار اور شادی شدہ ہیں۔

ماشاء اللہ خوش ٹھیک اور ذہنیں ہیں۔ اندر کرنے کے بعد اس نے C.A میں داخلہ لیا۔ پہلے سال تینجی تھیک رہا لیکن دوسرا سال وہ اور اس کے پیشتر ہم جماعت کی پرچوم خاموش اور سرت رہتا ہے۔ وہ خود کو ایک ناکام انسان سمجھتا ہے۔ اسے سکریٹ نوشی کی عادت بھی پڑ گئی ہے۔

ہم نے مگر اک انسے وہاں سے بنا لیا اور اس نے کپیوٹر سائنس میں داخلہ لیا جس کے بعد اس کے تینیں ذائقہ صاحب! میں ماں ہوں، میراں جوان بھی کیے کے اس کے تینیں ساتھیوں نے بعد میں رفتہ رفتہ C.A کمل کر لیا۔

میرے میئے نے کپیوٹر سائنس میں ماسٹرز کی ڈگری حاصل کر لی۔ تعلیم مکمل ہونے کے بعد اس کی جگہ سے ملازمت کی پیشش ہوئی لیکن اپنے والد کی خواہش پر اس تجویز فرمائیں۔ عمر بھر احسان مندر ہوں گی۔

جواب: آپ کے میئے کو نفیانی و جذباتی مدد کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے کامنٹس بھی مفید ہے اور کسی اچھے دوست کی رفاقت بھی اسے زندگی کی گہما گہما میں واپس لانے میں معاون ہو سکتی ہے۔

بطرور وحشی علاج صحیح اور شام کے وقت اسیں ایکس مرتبہ:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ
سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَبَارَكَ اللَّهُ
رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک نیبل اسپون شہر پر دم کر کے پلاسک اور اس پر دم کر دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روپ تک جاری رکھیں۔

نه جانے کس کی نظر لگ گئی

نہ پریشان کامریں بنادیا ہے۔ بیرون ملک اس کے ساتھیوں نے ماہر نفیسات سے بھی رجوع کیا اور انہوں نے اسے Clinically depressed بتایا۔ وہاں میئے نے

گے یہ ذریعہ دو شعروں میں سامنے آئی جائے گا۔

رکاوٹوں نے بیمار کر دala

سوال: ہمارے میئے کی عمر تینیں سال ہے۔

اب صور تھاں یہ ہے کہ اسے شادی سے زندگی کی خوشیوں سے، رشتہوں اور تعلقات سے کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ نہ کسی کامیابی کی سمرت ہے نہ ناکامی کا دکھ۔ وہ زیادہ تر خاموش اور سرت رہتا ہے۔ وہ خود کو ایک ناکام انسان سمجھتا ہے۔ اسے سکریٹ نوشی کی عادت بھی پڑ گئی ہے۔

کپیوٹر سائنس میں داخلہ لیا جس کے بعد اس کے تینیں ساتھیوں نے بعد میں رفتہ رفتہ C.A کمل کر لیا۔

میرے میئے نے کپیوٹر سائنس میں ماسٹرز کی ڈگری حاصل کر لی۔ تعلیم مکمل ہونے کے بعد اس کی جگہ سے ملازمت کی پیشش ہوئی لیکن اپنے والد کی خواہش پر اس تجویز فرمائیں۔ عمر بھر احسان مندر ہوں گی۔

جواب: آپ کے میئے کو نفیانی و جذباتی مدد کی ضرورت ہے۔ اس مقصد کے لیے کامنٹس بھی مفید ہے اور کسی اچھے دوست کی رفاقت بھی اسے زندگی کی گہما گہما میں واپس لانے میں معاون ہو سکتی ہے۔

پی اچ ذی کے لیے چار سال کا وظیفہ ملا تھا لیکن وہاں جا کر اسے بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ یونیورسٹی انظامیہ کی جانب سے قدم قدم پر رکاوٹ میں اور مشکلات کھوڑی کی گئیں۔ کچھ عرصہ بعد وہ بیمار ہوا۔ اس طرح مختلف جو بہات کی بناء پر تعلیم میں تاخیر ہوئی تھی۔

اس ڈگری میں سات سال کا عرصہ لگ گیا۔ اتنے عرصہ تن تھیا بندی کے ساتھ نامساحد حالات کا مقابلہ کرتے رہتے اور وقت ضائع ہونے کے احساس نے اسے ڈپریشان کامریں بنادیا ہے۔ بیرون ملک اس کے ساتھیوں نے ماہر نفیسات سے بھی رجوع کیا اور انہوں نے اسے Clinically depressed بتایا۔ وہاں میئے نے

ایک نیبل اپیون شہد پر دم کر کے پیش اور اپنے اوپر بھی ساری صور تمثیل سے آگاہ کر دیا۔ میرے والدین نے اپنے والدین کو سمجھایا مگر وہ کسی صورت میں پر آمادہ نہ ہوئے تو رات سوتے سے پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف، میرے والدین مجھے سامنے آئے۔

ایک سال ہوئے والا ہے کہ میں اپنے والدہ کے گھر میں ہوں۔ میری طبیعت میں بے جھنی بہت بڑھ گئی ہے۔ کوئی درازی اونچی آواز میں بولتا ہے یا دروازہ زور سے بند ہوتا ہے تو میں گھر جاتی ہوں۔ مجھے ہر وقت ایک انجاننا ساخوف اور ڈر رہتا ہے۔ رات کو جمیک طرح نیند نہیں آتی۔ بار بار اٹھتی ہوں اور گھر کیاں دروازے چیک کرتی ہوں۔ ذاکر نہ کہتے ہیں کہ آپ کو ذہبیر یعنی ہے۔ ذاکری علاج چل رہا ہے لیکن طبیعت میں بہتری نہیں آرہی۔ آپ ایسا روحانی علاج یا حل تائیں جو میں ذاکری علاج کے ساتھ ساتھ جاری رکھ سکوں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو اپنی عطیوں کا احسان ہو جائے اور وہ آپ کے ساتھ جماعت اور احترام کا سلوک کریں۔

اوlad کی خوابیش نہیں....

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میری شادی تین سال پہلے ہوئی تھی۔ میری کوئی اولاد نہیں ہے کیونکہ میرے شوہر اولاد نہیں چاہتے۔ میری ساس کو پوتے کی بیٹت خواہش ہے۔ وہ مجھ سے ہر مرتبہ اولاد نہ ہونے کی توہین عطا ہو۔ یہ عمل کم اکم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافر کوں شارکر کے بعد میں پورے کر لیں۔

شادی کے تیرے سال جب میری ساس نے پھر پوتے کی خواہش ظاہر کی تو میں نے اپنی ساس کو شوہر کے ارادے کے بارے میں بتا دیا۔ یہ سن کر وہ آپ سے باہر ہو گئیں اور اٹھ گئی رہا جلا کرنے لگیں۔ اپنے منے کو کچھ نہیں کہا بلکہ ان تمام میری مشکلاتیں ان سے کامیں جس پر میرے شوہر نے مجھے مارا ہیتا۔ اپنے سوال والوں اور شوہر کے رویے سے تکم آکر میں نے اپنے والدین کو

کرتے ہیں تو کبھی آئینہ بھی۔ میں نے انہیں بہت سمجھایا مگر وہ ملتے۔ اب مادر ابراہیم یا مک میں آکیا ہے مگر میرے شوہر کا عملیات کیسے کا شوق کم نہیں ہوا۔

دو سال پہلے انہی کو شیشوں کے دوران وہ شدید خوف کا ہڈکار ہو گئے تھی کہ انہیں پانی سے بھی خوف آتے لگا۔ کمی تو نوں تک وہ پانی کے چند قطرے بیکھل پیتے رہے۔ کبھی انہیں ڈر لگتا ہے کہ فلاں آدمی مجھے لفсан پہنچائے گا، کبھی انہیں محوس ہوتا ہے کہ میرا ایکیڈٹ ہو جائے گا۔

بعض مرتبہ بہت حق پوکار کرتے ہیں۔ گھر کی چند چیزوں کو توڑ دینے کے بعد ان کا جوون پکھ کم ہوتا ہے۔ جب ان کی طبیعت زیادہ خراب ہونے لگتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ مجھے ہمپتال میں داخل کروادو۔ کمی مرتبہ غصیلی ہمپتال میں رہ پکے ہیں مگر ان کی حالت رو بروز خراب ہو تو جاری ہے۔ میرے شوہر ایک خوف زدہ پچ کی طرح گھر میں رہتے ہیں۔ ان کا جسم سوکھ کر کا نا ہوتا جا رہا ہے۔ کوئی رہنمائی کیجئے اور ان کیفیات سے نجات کے لیے پچھ جاتا ہیں۔

اس کے دل میں اپنی ماں کی محبت و احترام پیدا ہوئے کے لیے اور درست طرز عمل کے لیے نہیں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

کاولد کرتی رہا کریں۔
ماں کو دشمن سمجھتی ہے۔

سوال: میری بھی کی عمر بیڑہ سال ہے۔ وہ انتہائی صدی اور خود سرہے سال سے بالکل نہیں ہوتی۔ درود مرتبہ ماں سے ناراض ہو کر گھر سے چلی گئی۔ چلی مرتبہ ایک دو کشمکش بعد گھر واپس آگئی تھی۔ وہ سری مرتبہ شام کو گھر سے بغیر باتاۓ ایک سکلی کے گھر چلی گئی۔ اس کے سمجھانے بخوبی پر بڑی مشکوں سے رات کو بارہ بجے گھر والہیں آئی۔ میں نے اسے بیٹت سمجھایا کہ یہ تمہاری ماں ہے، تم سے محبت کرنی ہیں، اگر کبھی پکھ کر دیا تو وہ تمہاری بہتری کے لیے ہی ہوتا ہے۔ ہماری دو بیٹیاں اور بیوی۔ یہ تھی بھی بھی بھی ہے۔ اپنی ماں کی اصلاح کو اس نے غلط روشنگ دے دیا ہے اور اسے اپناد میں سمجھنے لگی ہے۔

ڈاکٹر وقار علی صاحب ا।

اس کے لیے اور درست طرز عمل کے لیے نہیں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

جواب: رات سوتے سے پہلے ایسیں مرتبہ سورہ اخلاص سورہ شوری (42) کی آیت نمبر 28
**وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغِيْرَى مِنْ بَعْدِ مَا فَتَنَظَّمَ
وَيَنْشُرُ رَحْمَةً وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ**

اول آخر تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک کرامی بھی کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں۔ میت عل کم از کم ایک ماه تک جاری رکھیں۔

عملیات کا شوق

سوال: میرے شوہر کو ہزار تا ہزار کرنے کے لیے کامیابی کا شوق کا شوق کے تخت کی جانی والی ان کو ششون کا حاصل ناکامی اور مایوسی بھی ہے۔ مجھے یہ جان کر بہت انسوں ہو، کہ آپ کے شوہر نے بھی لائق سے مغلوب ہو کر اپنے خیال میں شدت کا اختیار کرتے ہوئے اس عملیات کا شوق رہا ہے۔ اس مقصد کے لیے بکھی وہ شیخ نہیں

چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ موٹاپے سے نجات

☆☆☆

سوال: میری عمر تین سال ہے۔ تدبیخ غصہ ہے۔ پہلے میر اوزن بچپن کلوگرام تھا۔ تین سال سے میں نے ایک قبیری میں کام شروع کیا ہے۔ تب میرا وزن بڑھنا شروع ہو گیا ہے۔ اب میر اوزن بچا کی کلوگرام ہے۔ چہرہ اور کنڈے تاریں میں لیکن پیٹ، کوبے اور ناٹکیں بہت زیادہ موٹی ہو گئی ہیں۔

دوپھر کا کھانے کھانے کے بعد جلن محسوس ہوتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ قبض کی شکایت بھی رہتی ہے۔

میری ایک کزن نے آپ کے دو خانے کی ہر ہل میبلیٹ مہر لین استعمال کی تھی، جس سے اسے کافی فائدہ ہوا تھا۔ اس نے مجھ سے کہا کہ میں بھی مہر لین کا استعمال کروں۔

عقلی صاحب!
میں بھی اس موٹاپے سے نجات چاہتی ہوں۔ مجھے مہر لین استعمال کرنے کا طریقہ بتا دیجئے۔

جواب: زیادہ درجہ دفتہ میں کری پر بیٹھ کر کام کرے۔ رہنا، پیدل کم چلاتا، رات کھانا کھانے کے فوراً بعد سوچانا، ایسے عوامل ہیں جن سے سخت متاثر ہو سکتی ہے۔ اس میں وزن کی زیادتی خصوصاً پیٹ کا بڑھنا بھی شامل ہے۔ اب سخت کی بھتری اور وزن کم کرنے کے لیے آپ کو لوپنے خدا تعالیٰ معمولات میں بھی تمدی لانا ہو گی۔

وزن کم کرنے کے لیے برسوں سے استعمال ہونے والی عظیم الباریز کی تیار کردہ ہر ہل میبلیٹ مہر لین بہت مفید و موثر ہے۔

آپ بھی ہر ہل میبلیٹ مہر لین استعمال کر رکھتی ہیں۔ صبح نہار مند اور شام کے وقت دودھ، دہی، کیلا، کھٹی اور ہندی

خراث کر دیا کریں۔ گھمنوں میں درد

☆☆☆
سوال: میری عمر پہنچا لیس سال ہے۔ تین سال سے میرے دونوں گھمنوں میں بہت شدید تکلیف ہے۔ کھڑا ہونا اور چلانا ہرے لیے بہت مشکل ہو گیا ہے۔

جواب: الجلو، پوست ہلکا زرد اور سورج مجان شیریں ہموزن لے کر سفوف پہنچاں۔ یہ سفوف ایک ایک گرام صح و شام استعمال کرنا اس تکلیف میں استعمال مفید ہے۔ گھمنوں کے جو پر بلکہ ہاتھ سے بزر ہشاعون کے تیل کی ماش بھی کی جائے۔

سانس کی تکلیف

☆☆☆
سوال: میرے والد کی عمر بچپن سال ہے۔ آخر سال سے انہیں سانس کی تکلیف ہے۔ ان کی تکلیف دیکھی نہیں جاتی ہر وقت کھانے رہتے ہیں۔ بے اہتا سانس پھول جاتا ہے اور پیٹ میں سخت درد ہو جاتا ہے، بھوک کم لگتی ہے۔ ان کا ذکری علاج جمل رہا ہے۔ ہم ساتھ ساتھ رنگ و روٹھی کا علاج اور روحاںی علاج بھی کرنا چاہتے ہیں۔

جواب: پرانی کھانی اور سینے کی بکڑن میں کل تحریک اپنے اصولوں کے مطابق نارنجی رنگ کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

آپ اپنے والد صاحب کو نارنجی ہشاعون میں تیار کر دے پانی صبح نہار مند اور شام کے وقت ایک ایک بیالی پاکیں۔

نارنجی ہشاعون میں تیار کر دے تیل کی سینے اور پشت پر بلکہ بلکہ ہاتھوں سے دائزوں کی حکل میں ماش کی جائے۔ ان کے لیے سوپ اور چھول کا استعمال بھی مفید ہے۔ اس تکلیف میں دودھ، دہی، کیلا، کھٹی اور ہندی

آپ کے شوہر کسی روز مطب میں تشریف لے آگئے۔ دن اور وقت کی معلومات کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کر لیں۔

021-36688931

رشتے پلٹ کرو اپس نہیں آتے

☆☆☆
سوال: میری دو بیٹیاں ہیں۔ ایک کی عمر تین سال اور دوسری کی عمر تیس سال ہے۔ ان دونوں کے رشتے کے لیے لوگ دیکھنے آتے ہیں لیکن پھر واپس پہٹ کر نہیں آتے۔ ایک ہم صاحب سے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ بڑی بیٹی کے رشتہ پر بندش ہے۔

بہم اس صورت حال سے سخت پر بیشان ہیں۔ کیا واقعی بندش ہے...؟ کوئی وظیفہ بتائیں کہ جس سے دونوں بیٹیوں کی جلد سے جلد اچھی جگہ شادی ہو جائے اور وہ دونوں اپنے گھروں میں خوش و خرم زندگی گزاریں۔

جواب: عشاء کے چار فرض اور دو شیوه ادا کر کے، ایکیں مرتبہ درود شریف پڑھیں، اس کے بعد 101 مرتبہ سورہ القیمہ (75) کی آیت نمبر 39

فَجَعَلَ مِنْهُ الرُّؤْحَيْنِ الدَّلَّةَ وَالْأَثْنَى٠

پڑھ کر ایکیں مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد تین رکعت و تراویح کے بیٹیوں کی جلد اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ اس عمل کی مدت تو رے روز بے نافر کے دن شارکر کے بعد میں پورے کر لیں۔

گھر میں تین ماہ تک لو بان کی دھونی دیں۔ پہلے گیارہ روز تک کسی مقرر کر کے مٹلا پیچ اور جمرات یا

اس کے بعد کوئی دن مقرر کر کے مٹلا پیچ اور جمرات یا حسب سہولت کوئی اور دن ہفتہ میں دو مرتبہ لو بان کی دھونی دیں۔ بہنوں کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں اور ہر جھرات ایکس ایکس روپے

اب آپ کے شوہر کو مناسب نفیاتی اور روحانی علاج کی ضرورت ہے تھی جسے علاج بھی اسی وقت شفاء کا ذریعہ بنیں گے جب آپ کے شوہر مقی بیانیوں پر کئے جانے والے ان عمليات کو مستقل طور پر ترک کر دیں گے۔

فی الحال آپ اپنے شوہر کو صحیح اور شام کے وقت ایک تیار کر دیا پہنچاں ایک بیالی صبح شامی بیال کریں۔

شوہر سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو ہے وضو کرنے سے یا حفظیت یا شکافی یا سلام کا ورد کرتے خیرات کرتی ہے ایک بیالی صبح شامی بیال کریں۔

سب کچھ ہے مگر اولاد نہیں

☆☆☆
سوال: میری شادی کو چار سال ہو گئے ہیں۔ ہمارے پاس سب کچھ ہے سوائے اولاد کے... اولاد کی کمی نے میرے بہن کو خاموش طبیعت بتا دیا ہے۔

ہر طرح کا نیٹ کروایا۔ بڑے سے بڑے ڈائلروں کو دیکھا دیا گر کوئی امید کی کرن پیدا نہیں ہوئی۔ ڈائلروں کے کہنے پر میں تقریباً دو سال سے اپنا علاج کرواری ہوں۔ میرے شوہر بھی ایک سال سے اپنا علاج کرواری ہے۔ پچھلے لوگوں کا کہنا ہے کہ میری کو کچھ پر بندش کروادی گئی ہے۔ اس کا بھی ہم نے کہاں کہاں علاج نہیں کروایا مگر سب سے سود ٹابت ہوا۔

عقلی صاحب!
اس مسئلہ کے حل کے لیے ہم آپ سے ملاقات کرنا چاہتے ہیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اولاد کی نعمت عطا ہو اور آپ کو اپنی اولاد کی خوشیاں دیکھنے نصیب فرمائے۔ آمین

رجوع کیا کئی نیست ہوئے اور آخر کار میر اعلیٰ شروع ہوا۔ شوہر میر اعلیٰ توکرواتے رہے لیکن انہوں نے مجھ میں دلچسپی لیا چھوڑ دی۔

چکھ دنوں بعد میری ساس نے ان کی دوسری شادی کی بات چھیندی۔ میرے شوہر اپنی والدہ کے سامنے اس کے لیے تیار ہو گئے۔ میں ناراض ہو کر اپنے والدین کے گھر آئیں۔

آج ایک سال ہو گیا ہے انہوں نے مجھ سے کوئی رابط نہیں کیا اور نہیں دوسری شادی کی۔

میرے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھ پر رحم فرمائیں۔ میرے شوہر مجھے اپنے ساتھ رکھنے پر آمادہ ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ مجھے اولاد کی نعمت سے نوازے۔

جواب: رات سونے سے قبل آتا ہیں مرتبہ سورہ الازم (39) کی آیت 5-6

خَلَقْنَا مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةً ثُمَّ جَعَلْنَاهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلْنَاكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ شَاهِيَّةً أَذْوَاجٍ يَخْلُقُنَّمُ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقاً مِنْ بَعْدِ خَلْقِ فِي ظُلُمَّكَاتِ ثَلَاثَةٍ ثَلَاثُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَإِنَّمَا تُضَرِّفُونَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں بواسطہ محبوب رب العالمین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ پڑھ کر اپنے مقدمہ کے حصول کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل نوئے روز تک جاری رکھیں۔ نائم کے دنوں کا شمار کر کے بعد میں پورا کریں۔

شکی مذاج شوہر

☆☆☆

سوال: میری شادی کو یا کیس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر بہت سکی مراجع ہیں۔ میری تین بیٹیاں ہیں اور ایک بیٹا ہے۔ شوہر دوسال پہلے قاج کے ایک کے بعد

روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے
حضرت خواجہ شمس الدین حنفی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

